Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №11 г. Нижний Ломов

**Семинар – практикум для родителей**

**«Бережем здоровье с детства»**

Составила:

Балахонова Ольга Викторовна,

воспитатель

г. Нижний Ломов, 2016г.

**Цель:** познакомить с результатами предварительного анкетирования,

отметить актуальность проблемы здоровьесбережения в семье, донести до родителей ценности здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Повысить педагогическую грамотность родителей в вопросе здоровьесбережения.

2. Формировать ответственное отношение родителей к своему здоровью и здоровью своих детей.

3.Обучить родителей конкретным приемам оздоровления:точечный массаж.

**Информационно-техническое обеспечение:** ноутбук, проектор, музыкальный центр.

**Материалы и оборудование:** пригласительные билеты на собрание в виде ромашки, видеозапись детского интервью «Что значит быть здоровым», презентация «Точечный массаж», памятки для родителей «Точечный массаж».

**Предварительная работа:** анкетирование родителей, видео-интервью детей.

 **Ход**:

Здравствуйте, уважаемые родители!

Тема нашей сегодняшней встречи «Бережем здоровье с детства»и она пройдет в форме семинара-практикума. Вначале мы проведем небольшую разминку.

**1.Разминка «Собери пословицу»**

Предлагаю вам собрать хорошо известные пословицы и поговорки о здоровье из двух половинок.

Пословицы и поговорки передаются от поколения к поколению с древнейших времен. Они никогда не теряют своей актуальности, потому что в них собрана вся народная мудрость. Поговорки как неоспоримые законы учат нас житейской смекалке, отражают быт и повседневные мысли людей о здоровье.

**2.Блиц-опрос для родителей «Что для вас здоровый образ жизни?»**

Что же состоит здоровый образ жизни? Я предлагаю вам поиграть в игру «Передай мяч», но мы не просто будем передавать мяч, а называть, по вашему мнению, составные части здорового образа жизни. (Высказывания родителей записываются на «ромашку здоровья»).

Вот такая у нас получилась ромашка. Вы назвали основные составляющие компоненты здорового образа жизни, по - вашему мнению. Дети тоже отвечали на этот вопрос. Предлагаю вам посмотреть видео-интервью ваших детей и сравнить с вашими ответами.

**3. Просмотр видео-интервью с детьми «Что значит быть здоровым?»**

Уважаемые родители! Вы посмотрели видео-интервью «Что значит быть здоровым». Как говорится, устами младенца глаголит истина. Дети по-своему, по-детски, рассуждают на сложный вопрос, что значит быть здоровым. Все высказывания детей я записала и вот такая «ромашка» у нас получилась. Давайте сравним ответы детей с вашими ответами.

**4.Анализ анкеты «Здоровый ребенок – главное в жизни семьи»**

Когда же начинается обучение ЗОЖ? Начало обучения здоровому образу жизни у детей начинается с того, что они берут пример с собственных родителей. Накануне собрания была проведена анкета, с целью определить факторы и причины проблем здоровьесбережения в семье.

Проведя анкетирование родителей, мы сделали такие выводы.

#### 5. Мозговой штурм .

#### По итогам анкетирования можно сделать вывод, что факторами влияющимив большей степени на здоровье человека являются, прежде всего экологические загрязнения (87 % опрошенных) и вредные привычки (53% опрошенных). По-вашему мнению, точны ли эти утверждения?

**5.Просмотр презентации «Точечный массаж»**

В детском саду с детьми мы ведем ежедневную профилактическую работу по ЗОЖ. Это дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, упражнения по профилактике плоскостопия, нарушения осанки.Большое внимание мы уделяем точечному массажу. Так как, воздействуя на биологически активные точки, мы можем воздействовать на весь организм в целом.

Предлагаю вам посмотреть презентацию «Точечный массаж».

**6.Мастер-класс «Точечный массаж»**

Уважаемые родители, вы сейчас посмотрели презентацию «Точечный массаж». Я предлагаю Вам на практике попробовать сделать точечный массаж. Вставайте в круг. Каждый день после зарядки и после дневного сна, мы с детьми в игровой форме проводим точечный массаж. Слова очень простые, повторяйте за мной.

Что бы нам не простывать,

и не кашлять, не чихать,

нам теперь два раза в день

проводить массаж не лень.

Ну-ка пальчик покажи, переносицу найди

и тихонько поверни

1 2 3 4 5 6 7 8 9

9 8 7 6 5 4 3 2 1

 А теперь и возле носа нужно точечки найти

и тихонько поверни

1 2 3 4 5 6 7 8 9

9 8 7 6 5 4 3 2 1

А теперь за каждым ушком нужно точечки найти

и тихонько поверни

1 2 3 4 5 6 7 8 9

9 8 7 6 5 4 3 2 1

А теперь на подбородке нужно точечку найти

и тихонько поверни

1 2 3 4 5 6 7 8 9

 9 8 7 6 5 4 3 2 1

На руке пять пальцев братьев,

Указательный найди,

чтоб с большим он не ругался,

ты их точкой раздели.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

9 8 7 6 5 4 3 2 1

И теперь нам все простуды

будут вовсе не страшны

Что же такое здоровый образ жизни? Это, прежде всего оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим дня и отказ от вредных привычек. Дошкольный возраст – это фундамент здоровья личности, а следовательно, и здоровья общества в настоящем и будущем. Ребёнок – как пустая шкатулка, которую надо заполнить знаниями, умениями, навыками, приобщить с рождения к здоровому образу жизни. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки ЗОЖ, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

**7. Подведение итогов**

Сейчас япредлагаю вам оценить работу нашего семинара-практикума и высказать свое мнение о проведенном собрании, приклеив на информационный лист сердечки трех цветов: красное сердечко – очень интересно, понравилось, узнали, что-то новое; желтое – так себе, все знакомо, все уже знали; синее – не понравилось, можно было и не приходить, ничего нового не узнали.

В заключение нашего семинара- практикума я предлагаю вам небольшие памятки по точечному массажу.