|  |
| --- |
|  |

**МБДОУ «УНДС общеразвивающего вида №3 «Сказка»**

**Семинар - практикум**

**с участием родителей**

**"Здоровье ребёнка в ваших руках"**

**Разработала и провела: Е.А. Алексеева**

**Тема: "Здоровье ребёнка в ваших руках"**

**Цель:** способствовать созданию единого здоровьесберегающего пространства «Детский сад – семья».

**Задачи:**

1. Содействовать повышению педагогической культуры родителей в области сохранения и укрепления здоровья детей.

2. Налаживать эффективное взаимодействие с родителями по пропаганде здорового образа жизни, осознанию важности гигиенической и двигательной культуры, необходимости выполнения закаливающих мероприятий.

3. Приобщать родителей к жизнедеятельности ДОУ через поиск и внедрение наиболее эффективных форм сотрудничества.

Оборудование: для показа презентации «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»; памятки для родителей: «Движение – здоровье Ваших детей».

**План**

1. Диспут о режиме дня.

2. Викторина на тему: «Здоровье».

3. Презентация «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

4. Мастер - класс «Гимнастика для глаз».

5. Игра «Закончи пословицу».

6. Итог «Памятка для родителей».

**Ход**

**1.** Добрый день мамы и папы. Мы очень рады видеть Вас на нашей встрече. Спасибо большое, что нашли время, и мы надеемся, что проведем его с пользой, тем более речь пойдет о самом главном, о здоровье Ваших детей.

**Выступление:**

Растить здоровых детей — это подлинное искусство, которое приходится совершенствовать всю жизнь. Родители являются защитниками его здоровья и активными помощниками профессиональных медиков и педагогов. Здоровый, крепкий и развитый ребенок. Как добиться этого? Что для этого делаем мы? В современном обществе предъявляются новые, наиболее высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниями, способностям.

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, ведь стране нужны не только грамотные и талантливые личности, но и здоровые. В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому одной из основных задач является, оздоровление детей. Начинать формировать здоровье нужно с раннего детства, ведь именно в это время наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, двигательная активность и оптимизм.

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя так и детей. Эффективный результат полноценного физического развития и оздоровления детей, мы можем получить только при сотрудничестве детского сада и семьи, как двух социальных структур, которые в основном и определяют уровень здоровья детей.

Забота о воспитании и здоровье детей, является главной задачей нашего детского сада. Так что же мы можем сделать, для того чтобы приобщить ребенка к здоровому образу жизни? Это мы постараемся выяснить во время нашей встречи. Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня.

**«Что такое режим дня?». Диспут родителей.**

**Обобщение:** режим дня система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиены и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в общей мере зависит от строгого выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а так же в выходные дни.

**2. Викторина на тему: «Здоровье»**

Вопросы. ДА- синий флажок, НЕТ – красный флажок.

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? - ДА.

2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? - НЕТ.

3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? - НЕТ.

4. Правда ли, что бананы снимают плохое настроение? - ДА.

5. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? - ДА.

6. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? - НЕТ.

7. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? - ДА.

8. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? - ДА

9. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? - НЕТ.

10. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 2 стакана молока в день? - ДА

11. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? – ДА.

12. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? - НЕТ.

**3. Презентация «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»**

**4. Мастер класс «Гимнастика для глаз»**

**5. Игра «Закончи пословицу! »**

Чистота – залог …. здоровья!

Чисто жить – здоровым …. быть!

Кто аккуратен – тот людям …. приятен!

Грязь и неряшливость – путь…. к болезням!

Чистая вода – для хворобы …. беда!

Гигиена, чистота – нам здоровье…. красота!

Быть здоровыми хотим – помогает нам…. режим!

Солнце, воздух и вода – наши лучшие… друзья!

Проведите дома эту игру с детьми и повторите пословицы!

Забота о здоровье – это ежедневная целенаправленная работа. И то, что закладывается в ребенке с детства – остается с ним на всю жизнь.

Здоровье Вашего ребёнка в Ваших руках, дорогие родители!

**6. ПАМЯТКА для родителей.**

**«Движение – здоровье Ваших детей»**

Все родители хотят, чтобы их дети были здоровыми и развитыми, но не все знают, что это во многом зависит от двигательной активности ребенка. Движение необходимо для нормального развития. К сожалению, в наше время не только взрослые, но и дети проводят большую часть дня дома. Однако у детей выше естественная потребность в активных движениях (норма 20-30 тыс. шагов в сутки или 7 часов занятий физкультурой и спортом в неделю). Движение одно из условий нормального развития ребенка.

Выполняйте физические упражнения вместе с детьми.

Семейные спортивные занятия восполняют дефицит двигательной активности, укрепляют контакты старших с младшими, общее приподнятое настроение в семье.

**Помните: движение это здоровье! Будьте здоровы!**

**Мастер – класс для родителей «Гимнастика для глаз»**

Уважаемые родители, дома, играя с детьми, вы можете решать сразу несколько задач – общение с детьми и развитие их зрения. Организуйте игру. Скорее всего, у ребенка не возникнет интереса к игре, если вы ее специально не организуете. Поэтому стремитесь к тому, чтобы любое действие обыгрывалось, было включено в какой - нибудь интересный сюжет. Например, перед ребенком не просто гремящие коробочки, а там спрятаны зернышки, которыми надо накормить проголодавшихся курочек. Курочек можно нарисовать или найти соответствующие игрушки. Позволяйте ребенку самому найти решение. Каждая игра носит обучающий характер и служит достижению определенной цели. Чтобы цель была достигнута, а занятие прошло с пользой, дайте ребенку максимальную самостоятельность. Не выполняйте задание за него, пусть он сам придет к правильному решению. В помощь вам представляю комплекс игр и упражнений, которые вы можете использовать. А так же предлагаю поиграть.

**Игры. «Прищепки»**

Прикрепите прищепки к картонному кругу, чтобы получилось «солнце» или «цветочек». Можно оформить игрушку в виде ежика, у которого прищепки играют роль иголок. Предложите снять все прищепки, а затем прикрепить обратно. Можно наклеить на картон цифры и предложить ребенку прикреплять столько прищепок, какая цифра на картоне. Если прищепок много, они разного цвета, то дети сами могут придумывать множество поделок. Игра развивает мелкую моторику рук, зрительно – двигательную координацию.

**«Пуговицы»**

Смешайте несколько комплектов пуговиц и предложите ребенку их рассортировать. Игра развивает зрительное внимание, восприятие. Складывайте пуговицы в стопочки (башенки). Соревнуйтесь с ребенком, чья стопочка будет выше. Игра развивает зрительно – моторную координацию, моторику рук. Положите на стол множество разнообразных пуговиц. Попросите ребенка выбрать все красные; все маленькие; все пуговицы с двумя дырочками и т. Игра развивает зрительное внимание.

**«Сравни картинки»**

Все дети любят искать различия на двух, казалось бы, одинаковых изображениях. Эта забава из нашего детства тоже хорошо развивает зрительное внимание, а также наблюдательность.

**«Фигурные таблицы»**

Можно найти в продаже или сделать самостоятельно таблицы, в ячейках которых вразнобой нарисованы разные фигуры. Задача ребенка – в каждой из фигур нарисовать определенный простой знак ( в круге – точку, в квадрате – диагональную линию и т.д.). Эта игра развивает способность переключать зрительное внимание.

**«Где, чей домик?»**

Нарисуйте или наклейте несколько животных и домики для них. От каждого животного до домика прочертите витиеватые дорожки разных цветов. Пусть ребенок определит, у кого какой домик, не проводя пальцем по линиям. Если это сложно, то сначала можно разрешить использовать пальчик или карандаш, но со временем уберите его. Это упражнение развивает функции прослеживания глазами по линии, развивает зрительное внимание.

**«Корректор»**

Для этой игры понадобится текст из журнала или газеты, напечатанный достаточно крупным шрифтом. Попросите ребенка вычеркнуть (подчеркнуть или обвести) каждую букву «о». Затем обязательно проверьте, подсчитайте ошибки и запишите результат. Выполняя это упражнение каждый день, всегда меняйте буквы. Когда эта задача для ребенка станет легкой, усложните ее, предложив все буквы «о» вычеркнуть, а буквы «с» - обвести. Ребенку будет интереснее, если взрослый будет на своем тексте выполнять то же самое задание.

**«Считалка»**

На большом листе бумаги в хаотичном порядке напишите цифры от 1 до 10. Попросите ребенка найти все цифры по порядку. Для усложнения задания цифры можно рисовать разными цветами и разного размера. Игра развивает зрительное внимание.

**Упражнения.**

v Перевести взгляд по горизонтали влево до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд вправо до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

v Перевести взгляд вертикально вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

v Перевести взгляд по диагонали влево – вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали вправо – вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

v Перевести взгляд по диагонали вправо - вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали влево – вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

v Свести глаза вверх и к носу, так, чтобы увидеть переносицу, задержать на 2 секунды, перевести глаза вниз, сводя их к носу, так, чтобы увидеть его кончик, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение. Повторить цикл нужное количество раз.

v Поместить указательный палец перед глазами на расстоянии вытянутой руки. Медленно приближать его к переносице, постоянно фиксируя взгляд на его кончике, затем без отрыва взгляда от кончика пальца, медленно перевести палец в исходное положение. Повторить цикл нужное количество раз.

v Переводить взгляд с ближнего предмета на дальний и обратно. Для этого у нас есть «пчелки», «кружочки», «шарики», «бабочки», они должны находится на уровне глаз на расстоянии 25 см.

v Крепко зажмуриться. Сохранять такое положение в течении 3 – 5 секунд, затем открыть глаза на 3 – 5 секунд. Повторить цикл нужное количество раз.