

**Семинар – практикум для родителей  
по теме: «Здоровый образ жизни – хорошая привычка»**

Автор – составитель:  
воспитатель по физической культуре  
Полеева А. В.

28.10.2022 г.

## Семинар-практикум для родителей

### «Здоровый образ жизни – хорошая привычка»

**Цель:** оказание практической помощи родителям дошкольников в приобщения детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:** - акцентировать внимание родителей на проблеме формирования у детей привычки к здоровому образу жизни;  
- раскрыть возможные пути объединения усилий семьи и ДООУ в приобщении детей к здоровому образу жизни;  
- дать родителям практические советы.

#### Ход мероприятия:

Здравствуйте, уважаемые родители, гости! Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. Сегодня я вас пригласила, чтобы поговорить о важном – о процессе формирования привычки к здоровому образу жизни у детей.

- Уважаемые родители, как вы думаете, какого человека можно назвать здоровым? (рассуждения родителей)

- «Что такое здоровый образ жизни?» (ответы родителей)

В: Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Не зря говорят в здоровом теле – здоровый дух!

- «С какого возраста необходимо приучать к здоровому образу жизни?» (ответы родителей)

В: (С самого рождения). Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»).

Многие родители вместе с детьми активно занимаются физкультурой. Но есть проблемы у родителей в воспитании здорового ребенка, а также в недостаточном количестве знаний родителей о здоровом образе жизни. Наши Дети - это цветы. Давайте представим, что этот нераскрытый бутон цветка – ребенок. А в конце нашего семинара у нас получится красивый цветок.

- Как вы считаете, из чего складывается ЗОЖ ребенка? (рассуждение)

- Что мы - взрослые должны сделать, чтобы ребенок вырос здоровым, красивым, счастливым.

Давайте рассмотрим слагаемые здорового образа жизни:

- Режим дня
- Утренняя гимнастика
- Здоровое питание
- Прогулки на свежем воздухе
- Физические упражнения и спорт
- Закаливание
- Эмоциональное здоровье

## **1. Режим дня**

Проблема, с которой часто сталкиваются педагоги детских садов, – это несоблюдение режима дня детей дома.

-Уважаемые родители, что вы понимаете под понятием «режим дня»?

В: Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. (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 также в выходные дни). Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

## **2. Утренняя гимнастика**

Следующий слагаемый ЗОЖ – это утренняя гимнастика. На наш взгляд, что дает утренняя гимнастика? И как часто вы, родители проводите утреннюю гимнастику со своим ребенком? Утренняя гимнастика - первый шаг к здоровью и обязательная часть ежедневного режима ребенка. В детском саду каждое утро обязательно проводятся комплексы утренней гимнастики. Не надо забывать про гимнастику и дома. Сделать утром веселую разминку вместе с мамой и папой - прекрасная идея! И не такая уж невыполнимая, как кажется на первый взгляд. Всего несколько минут в день - и хорошее самочувствие плюс отличное настроение обеспечены каждому. Предлагаю выполнить комплекс утренней гимнастики, который можно делать совместно с детьми.

(Родители выполняют комплекс утренней гимнастики «Солнышко лучистое»).

## **3. Здоровое питание**

Третьим слагаемым является здоровое питание.

- Что вы, уважаемые родители знаете о здоровом питании и насколько ваше питание здоровое?

В: Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши. Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи. Но есть такие продукты, которые ничуть не полезны, но их широко рекламируют. Предлагаю сочинить свою рекламу полезных и антирекламу неполезных продуктов.

Реклама: В мире лучшая награда –...

Фрукты, овощи полезней-...

Молоко полезно всем....

Антиреклама: Будешь часто есть хот – доги...

Покупаешь кириешки....

Если чипсы вы съедите...

(Придумывают рекламу)

## **4. Прогулки на свежем воздухе**

Давайте рассмотрим четвертый слагаемый ЗОЖ – это прогулки на свежем воздухе.

- Как вы думаете, когда нужно гулять с ребенком? (высказывания родителей). Гулять с ребенком нужно в любую погоду. Обычно на прогулке малыши много двигаются. Но в основном это бег, ходьба, лазание по лесенке. Но нужно побуждать малыша выполнять и другие виды движений (перешагивание через препятствия, ходьба по ограниченной поверхности, прыжки, метание). Для этого не нужен обязательный инвентарь. У вас, конечно же, есть мячи, прыгалки, мел. Можно нарисовать на земле круги различной величины и на разном расстоянии. Попрыгайте —с кочки на кочку (из круга в круг) или побегайте вокруг лужиц, не наступая в них.

Натяните веревку или прыгалки на высоте 15 – 20 см от земли и перешагивайте через нее прямо или боком, перепрыгните так же.

Поднимите веревку чуть выше и предложите ребенку пройти под ней, не задевая ее.

Можно натянуть несколько веревок на разной высоте и предложить ребенку пробраться сквозь "паутину".

Вышли на опушку леса, набрали шишек и тут же начинается игра

—Попади в толстый ствол (с расстояния 60 – 80 см),

—Перекинь через кустик (высотой 40 – 50 см).

Ну и, конечно же, используйте все возможные игры с мячом.

Нежелательно, чтобы ребенок длительное время занимался одним и тем же. Однообразные движения одних утомляют, других перевозбуждают. Дети чувствуют дискомфорт, а сами еще малы, чтобы остановиться, переключиться на другой вид деятельности. Здесь обязательно нужна ваша помощь. Побегали, попрыгали, теперь можно перейти к спокойным играм в песочнице или в куклы, машинки.

### **5. Физические упражнения и спорт**

Теперь познакомимся с пятым слагаемым ЗОЖ. У ребенка есть потребность в движении. Основу для успешного овладения двигательными навыками ребенок получает на систематических физкультурных занятиях. Однако совершенствование и устойчивость приобретаемых навыков, и самостоятельное применение их ребенком в различных условиях жизни не могут осуществляться только путем одних занятий. Помимо ежедневной утренней гимнастики и определенного количества физкультурных занятий ДОУ необходимо детям предоставить возможность упражняться самостоятельно. Для этого лучше всего прививать их к спорту. Родители, а вы помните, каким спортом вы занимались в детстве?

- А своим детям прививаете интерес к какому-нибудь виду спорта?

- Как проводите время?

### **6. Закаливание**

Уважаемые родители, перейдем к шестому слагаемому ЗОЖ.

- Как вы считаете, что такое закаливание? (высказывания родителей) Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тела и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание общим семейным делом.

- Кто из вас дома проводит закаливающие мероприятия, и какие? (высказывания родителей). Одними из способов закаливания организма являются массаж. Как вы думаете, а с какой целью проводится массаж? (высказывания родителей)

Сегодня я хочу научить вас выполнять массаж с помощью массажных мячей  
Массаж «Ёжик»

Мы возьмем в ладоши ёжик

И потрем его слегка

Разглядим его иголки,

помассируем бока,

Ёжик я в руках кручу,

поиграть я с ним хочу

Домик сделаю в ладошках

Не достанет его кошка

Гимнастика с массажными мячиками вызывает у детей приятные ощущения, способствует активизации деятельности у заторможенных детей и, наоборот, успокаивает гиперактивных. Массажные мячи применяют в игровых методах (сказки, стихи, разминки, игры и т.д.), в процессе игровой деятельности у детей развивается мелкая моторика рук и происходит массаж пальцев за счет негладкой, пупырчатой поверхности мячей, которая прекрасно подходит для проработки стопы и ладоней.

Родители выполняют массаж массажным мячом упражнения «Стирка» и «Ёжик». Закаливать организм ребенка можно и продуктами питания. Повысить сопротивляемость организма помогают некоторые растения – биостимуляторы и адаптогены. Последние приспособливают, адаптируют организм к воздействию некоторых вредных, физических, химических, биологических факторов, в том числе и к непривычным условиям среды. Давайте поговорим, какие же пищевые продукты или вещества помогают ребенку стать более закаленным?

(раздать родителям карточки для ответов на вопросы)

Правильные ответы: - Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.

- Напиток «защиты» – морковный сок. Рекомендуется пить свежий морковный сок от 1 столовой ложки до половины стакана, в день, но не более 100 г, так как в больших количествах он способен вызвать желтушное окрашивание кожи. Кроме того, у некоторых детей он вызывает аллергию.

- Соки являются более чистыми экологическими продуктами. Они быстрее усваиваются организмом (уже через час) и, следовательно, чуть ли не сразу после употребления включаются в обмен веществ, что благоприятно влияет на восстановительные процессы организма. Все соки обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, а также выводят из организма токсические вещества, в том числе и радиоактивные (морковный и яблочный). Наконец, соки – это и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов.

## ***7. Эмоциональное здоровье***

Седьмым слагаемым ЗОЖ выступает эмоциональное здоровье

- Уважаемые родители, как вы понимаете, что такое эмоциональное здоровье? (высказывания родителей). Эмоциональное здоровье напрямую связано с психическим здоровьем. Здоровая нервная система – залог успешного развития

ребенка. Беседуя с ребёнком, родители также должны поделиться с ним собственными воспоминаниями, пережитыми чувствами, открыть себя с новой, ещё неизвестной ему стороны. Ребёнку важно знать, что взрослым важны его переживания. Такие минуты откровений, очень ценны для ребёнка. Они учат его понимать эмоциональное состояние окружающих людей, способствует формированию умения адекватно оценивать себя, анализировать собственное поведение и настроение, побуждают заботиться о близких, помогают обрести уверенность в себе. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Чтобы снять напряжение с шеи и мышц плечевого пояса я вам предлагаю сделать несколько релаксирующее упражнение «Любопытная Варвара» Любопытная Варвара

Смотрит влево ... Смотрит вправо.

А потом опять вперед

— Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а рас-слаб-ле-на».

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно

— Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рас-слаб-ле-на».

А теперь посмотрим вниз

— Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно

— Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рас-слаб-ле-на».

К вашему вниманию, ещё одно релаксирующее упражнение, которое называется “Драгоценность”, оно позволяет повысить эмоциональное состояние детей. Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза).

### ***Заключение***

Уважаемые родители, мы с вами рассмотрели все слагаемые ЗОЖ детей. Посмотрите, какой яркий, красивый цветок у нас получился. Поэтому если мы будем не забывать про слагаемые ЗОЖ детей, в будущем нас ждет здоровое, крепкое поколение. И помните: —Здоровый ребенок – это счастливая семья! Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Предлагаем Вам поддержать инициативу детского сада и внедрять здоровый образ жизни в свою семью.

### ***Памятка для родителей «Здоровье ребёнка»***

(«программа минимум» в обучении детей здоровому образу жизни)

- полоскать рот после каждого приема пищи;

- чистить зубы утром и на ночь;
- мыть овощи и фрукты проточной водой;
- мыть руки после еды, после посещения туалета;
- ежедневно менять носочки, трусики, носовые платки;
- ежедневно совершать пешие прогулки;
- уметь расслабляться, гасить отрицательные эмоции;
- избегать опасных ситуаций для жизни и здоровья;
- заботиться о чистоте окружающей среды /группе, участке, клумбе и др./;
- следить за своей осанкой;
- знать как правильно вести себя в общественных местах; /закреплять привычки положительного поведения, доброжелательное отношение к взрослым и сверстникам, поступать соответственно нормами и правилам поведения/;
- уважать друг друга;
- чутко относиться к людям с ограниченными возможностями;
- уметь контактировать с другими людьми.