

ПРАКТИКУМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

НОВЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Формы работы с родителями постоянно меняются. Сейчас все шире используются новые, активные формы, позволяющие вовлечь родителей в процесс обучения и развития собственного ребенка. Этим и интересны родительские собрания в нетрадиционной форме.

Цель практикума – повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье, посредством педагогического просвещения, заинтересовать и привлечь родителей к изготовлению нестандартного физкультурного оборудования на группу.

Цель: Формирование мотивационных установок на здоровый образ жизни.

Уточнение и углубление компетенций родителей об основных факторах, способствующих укреплению и сохранению здоровья ребенка в условиях семьи.

Задачи:

1. Сформировать у родителей устойчивую мотивацию к сохранению и укреплению здоровья своих детей.

2. Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения.

3. Заинтересовать и привлечь родителей к изготовлению нестандартного физкультурного оборудования на группу.

Предварительная работа:

1. Оформление информационных стендов для родителей по теме «Здоровый образ жизни»

2. Цитаты о здоровье.

3. Анкетирование родителей.

4. Оформление памяток для родителей по ЗОЖ.

Ход практикума

(Звучит фонограмма песни «Закаляйся» муз. Соловьева-Седого, сл. Лебедева-Кумача)

Воспитатель: Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня наше родительское собрание будет проходить в форме семинара-практикума. Я прошу вас стать его активными участниками.

Воспитатель читает стихотворение В. Крестова «Тепличное растение».

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в глазах и страх и грусть,

– Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится – вдруг сквозняк.

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так порой мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов-богатырей.

Воспитатель: Быть здоровым – естественное желание каждого человека.

Особенно важно, для каждой мамы, здоровье ее ребенка. А что же такое здоровье? (ответы родителей).

«Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие,

а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (из толкового словаря Ожегова)

О том, как его сохранить и укрепить, мы и поговорим сегодня.

Вы догадались о теме нашего семинара?

Тема нашего семинара «Здоровый образ жизни».

А что мы подразумеваем под здоровым образом жизни? (ответы родителей).

В начале нашей встречи разговор пойдет о закаливании и профилактике заболеваний. Результаты анкетирования показали, что родителями проводятся различные виды закаливания.

Что такое закаливание?

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному

действию ряда физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами.

(Родителям предлагается поделиться опытом по проведению закаливающих процедур).

Воспитатель: Практика показывает, что одним из наиболее перспективных и, самое главное, простых и общедоступных методов в оздоровлении детей является массаж биологически активных точек. При систематическом и правильном применении он дает хорошие результаты.

(С родителями проводится практикум по знакомству с нестандартным оборудованием, изготовленным воспитателями своими руками для уголка «здоровья»)

Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Использование этих пособий и оборудования помогает разнообразить упражнения для разных групп мышц.

1. «Веселые карандаши»

Материал: оборудование изготовлено из цветных карандашей, контейнера от киндер сюрприза, синтетического шнура.

Задачи: способствовать профилактике плоскостопия, массаж стоп.

Улучшение кровообращения в пальцах, кистях рук и предплечий. Варианты использования: массаж ладоней (вращение ствола карандаша между ладонями), массаж кончиков пальцев, массаж тыльной стороны и внутренней стороны ладони. Массаж стоп.

2. «Массажные перчатки»

Материал: перчатки, бусы, пуговицы.

Задачи: используются для улучшения кровообращения, снимают усталость, успокаивают нервную систему дошкольников.

Варианты использования: можно массажировать руки, ноги, стопы, спинки друг другу, животик.

Воспитатель: Что такое ЗОЖ?

Ответ: Здоровый образ жизни.

Воспитатель: Что мы подразумеваем под здоровым образом жизни?

Ответ: 1. Закаливание.

2. Соблюдение режима.

3. Полноценный сон.

4. Рациональное питание.

5. Оптимальный двигательный режим.

6. Благоприятная психологическая атмосфера.

«ЦВЕТИК-СЕМИЦВЕТИК»

Воспитатель: – Разминка окончена, мы приступаем к более сложным вопросам, в этом нам поможет Цветик-семицветик.

Правила игры: каждая команда выбирает лепесток, который содержит вопросы для вашей команды, группы поддержки, на обсуждение, которого дается после слова «начали», одна минута. Если команда готова дать ответ раньше сигнального времени, то она поднимает символ своей команды.

1 лепесток: Что такое закаливание? Какие виды закаливания вы знаете? Расскажите о том, какие виды закаливания вы используете дома.

Ответ: Закаливание-это специальные процедуры, с помощью которых можно повысить устойчивость организма к охлаждению. Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического, кратковременного воздействия на организм этих же факторов. Это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к условиям окружающей среды (холода, жары, солнечной радиации, особенно при резких колебаниях). Средства – солнце, воздух, вода.

2 лепесток: Что такое рациональное питание? Какой «напиток защиты» (сок) повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей и легких, богат витамином «А»?

Ответ: Рациональное питание - это питание здоровых детей, полностью, отвечающее возрастным физиологическим потребностям организма в основных веществах и энергии. Морковный сок.

3 лепесток: Что такое осанка? Причины ее нарушения.
Ответ: Осанка - это привычная поза, свойственная человеку в непринужденном положении.

Основная причина – это неправильные позы, принимаемые ребенком в повседневной жизни.

4 лепесток: Что такое плоскостопие? Причины его возникновения. Методы профилактики.

Ответ: Плоскостопие – это заболевание опорно-двигательного аппарата, которое проявляется в снижении высоты сводов стопы, некоторым отклонением стопы наружи. Генетическая предрасположенность, неправильный подбор обуви и другие.

Ходьба на внешней стороне стопы «медведи».

5 лепесток: Что такое режим? Как вы регулируете соблюдение режима дня в семье?

Ответ: Режим дня – это рациональное чередование работы, отдыха, бодрствования и сна.

6 лепесток: Что такое витамины? Какие растения-кустарники, накопители витамина «С», помогают против простуды?

Ответ: Витамины – важные необходимые, для жизни человека вещества, они активизируют участие во всех процессах, происходящих в организме, способствующих усвоению пищи, своевременному и правильному росту, повышению общего тонуса, невосприимчивости детского организма к простудным заболеваниям. Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению.

Воспитатель: И в заключении давайте с вами выясним, что необходимо нашим детям, чтобы быть здоровыми! Предлагаю поиграть в игру «Неоконченное предложение» (передавая мяч, родители договаривают предложение)

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... каждый день делать гимнастику.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... правильно и во время питаться.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... закаляться.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать режим дня.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... заниматься физкультурой.)

Воспитатель: Итак, подведем итог: мой ребенок будет здоров, если будет вести здоровый образ жизни.

Решение собрания:

1. Совместно с ДОО формировать у детей потребность к здоровому образу жизни.

2. Соблюдать дома полученные рекомендации.

3. Использовать дома здоровые берегающие технологии (пальчиковые игры, закаливающие процедуры).

4. Принять активное участие в изготовлении нестандартного физкультурного оборудования.