**Семинар-практикум для родителей «Цветок здоровья»**

Провела инструктор по физической культуре Третьякова И.Н.

Цель: формирование привычки к **здоровому** образу жизни у детей и **родителей**; побуждение **родителей** проявлять заботу о психическом **здоровье детей**.

Задачи:

1. Познакомить **родителей** с влиянием эмоционального комфорта ребенка на его **здоровье**, научить их определять уровень тревожности детей и создавать благоприятную семейную атмосферу для эмоционального комфорта детей.

2. Создать условия для обмена семейным опытом по физическому воспитанию дошкольников, познакомить со **здоровьесберегающими технологиями**, применяемыми в ДОУ.

3. Способствовать получению практических навыков по проведению разных видов гимнастики в домашних условиях.

Форма проведения: **семинар – практикум**.

**Ход собрания.**

. Предварительная работа.

1. Проведение опроса детей. Занимаетесь ли вместе с **родителями спортом**. Каким видом спорта любите заниматься?

2. Каждая семья получает лепесток от *«****Цветка здоровья****»*, оформляет семейную мини – газету с оригинальными подписями.

. Дискуссионные вопросы.

. Обмен опытом семейного воспитания. Презентация семейных лепестков *«****Цветка здоровья****»*. Вывешивание стенгазеты *«****Цветок здоровья****»*.

V. Слово воспитателя, инструктора по физкультуре о **здоровьесберегающих технологиях**, используемых в д/с.

V. Практикум или просмотр **родителями** физкультурного занятия, пальчиковой гимнастики, психогимнастики, логоритмики.

V. Заключительная часть.

1. Вступительная часть.

Одним из направлений развития и образования детей в нашем д/с является физическое развитие. Оно включает овладение детьми элементарными нормами и правилами **здорового образа жизни**. Решение этой задачи требует *(совместно)* взаимодействия детей, воспитателей и **родителей** в разных видах деятельности. Формированию ЗОЖ посвящено наше собрание.

2. Дискуссионные вопросы.

а) Влияет ли эмоциональный комфорт в д/саду и семье на **здоровье ребенка**?

Тест на оценку уровня тревожности по А. И. Захарову

1. Легко расстраивается, много переживает.

2. Часто плачет, ноет, долго не может успокоиться.

3. Капризничает и раздражается по пустякам.

4. Часто обижается, дуется, не переносит никаких замечаний.

5. Бывают припадки злости.

6. Заикается.

7. Сосет палец.

8. Имеет плохой аппетит.

9. Разборчив в еде.

10. Засыпает с трудом.

11. Спит беспокойно.

12. Неохотно встает.

13. Часто моргает.

14. Дергает рукой, плечом, теребит одежду.

15. Не умеет сосредоточиться, быстро отвлекается.

16. Старается быть тихим.

17. Боится темноты.

18. Боится одиночества.

19. Боится неудачи, не уверен в себе, нерешителен.

20. Испытывает чувство неполноценности.

Обработка результатов:

24-42 балла – невроз, высокая степень психоэмоционального напряжения.

20-27 баллов – невроз был или будет в ближайшее время.

14-19 баллов – нервное расстройство, средняя степень психоэмоционального напряжения.

7-13 баллов – высокая степень психического напряжения, ребенку необходимо внимание.

Менее 7 баллов – отклонения несущественны и являются выражением возрастных особенностей.

Оцените, насколько эти утверждения характерны для вашего ребенка. Если это проявление ярко выражено, поставьте 2 балла. Встречается периодически – 1 балл, если отсутствует – 0 баллов.

**Инструктор** дает советы по созданию благоприятной семейной атмосферы:

1. Помните, что от того, как **родители разбудят ребенка**, зависит его психологический настрой весь день.

2. Ребенок должен высыпаться.

3. Не упускайте возможности погулять с ребенком. Совместные прогулки – это общение, ненавязчивые советы, наблюдения за окружающей средой.

4. Научитесь, встречая ребенка из сада, интересоваться: *«Чем занимался?»*, *«Как твои успехи?»*

5. Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях его жизни.

6. Ребенок должен чувствовать, что он любим. Исключите из общения окрики, грубые интонации.

7. Создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

б) Дискуссионный вопрос: телевидение – друг или враг?

**Родители** обмениваются мнениями, приводят аргументы, исходя из опыта своей семьи.

Воспитатель раздает **родителям памятку***«Правила для****родителей****.»*

1. До 2 – 2.5 лет ребенку нельзя) смотреть телевизор. От 2 до 3 – не более 15 минут, и только вместе с мамой, которая комментирует все, что видит. Ребенок не успевает понять смысл происходящего на экране.

2. Смотреть передачи с доступным малышу содержанием, с четкой, ясной картинкой, добрыми героями.

3. Иметь любимые мультики на кассетах для повторного просмотра *(не в один день, конечно)*.

4. Если вы заметили, что вечером ребенок перевозбуждается от просмотра телепередач, делайте это утром, а вечером почитайте сказку, поговорите с малышом о том, как прошел день, как играли, что нового узнал.

в) Что дают вашему ребенку занятия физкультурой и спорт?

**Родителям** предлагаются для просмотра видеоматериалы, где воспитанники группы рассказывают о том, как они относятся к физкультуре и спорту.

Происходит обмен мнениями, обсуждение и анализ полученных результатов.

**Родителям** предлагается поделиться своим семейным опытом по физическому воспитанию детей, рассказать о своих спортивных традициях (презентация своего лепестка *«****Цветок здоровья****»* с фотоматериалами).

Задача д/сада – это охрана и укрепление физического и психического **здоровья детей**, их физическое развитие. Мы расскажем, какие **здоровьесберегающие** технологии используются в нашем детском саду. Это утренняя гимнастика, физкультминутки, прогулки, подвижные игры, физические упражнения, логоритмика, гимнастика – побудка, пальчиковая гимнастика, проектная деятельность по **здоровьесбережению**, витаминные чаи и т. д.

Практикум.

1. Комплекс утренней гимнастики.

Ежедневно мы проводим утреннюю гимнастику. Длительность занятий 8 – 12 минут. Существуют различные виды утренней гимнастики. Очень полезна гимнастика с элементами логоритмики. Любят дети ритмическую гимнастику. (В спортивный зал входят воспитанники группы, которые показывают **родителям упражнения**. По желанию **родители** могут выполнять их вместе с детьми.)

2. Сообщение инструктора по физкультуре «Использование разных видов утренней гимнастики как средство укрепления **здоровья детей**».

(Во время выступления демонстрируются снаряды, с которыми можно выполнять утреннююгимнастику: ленточки, веревочки, палки, обручи, мячи)

**Инструктор**. Движения необходимы не только телу ребенка. Нужна хорошая подвижность органов артикуляции, которая помогает правильно произносить различные звуки.

3. Артикуляционная гимнастика.

В детском саду артикуляционная гимнастика проводится ежедневно. Часто в этот комплекс мы включаем упражнения на развитие мелкой моторики рук. А как мы это делаем, покажут вам наши ребята. (Логопед проводит артикуляционную гимнастику, **родители** выполняют ее вместе с детьми.)

4. Логоритмика.

Известно, что чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивней развивается речь. Ритм речи, стихов, потешек способствует совершенствованию динамической координации, общей и мелкой моторики, развивает речевой слух, речевую двигательную память.

Логоритмику мы проводим в удобное время ежедневно чаще как игровые упражнения, которые включаем в занятия в качестве физкультминутки. Наши ребята готовы вам ее показать.

5. Пальчиковая гимнастика.

**Инструктор** А научить наши пальчики двигаться и писать крючочки, слова поможет пальчиковая гимнастика. (Пальчиковую гимнастику **родители** выполняют вместе с детьми.)

6. Дыхательная гимнастика.

**Инструктор**. Восстановить дыхание после физ. упражнений, отработать длительный выдох помогает дыхательная гимнастика. Медсестра покажет нам, какие упражнения дыхательной гимнастики можно проводить с детьми.

**Инструктор** Дыхательная гимнастика играет огромную роль в закаливании и **оздоровлении детей**. Мы проводим ее на физкультурных занятиях, занятиях по развитию речи. Необходимо научить детей в процессе высказывания производить короткий вдох и рационально расходовать выдох, добирая воздух на определенных речевых этапах.*(гимнастику показывают воспитатель и дети)*

7. Гимнастика после сна.

**Инструктор**. Гимнастика проводится в хорошо проветренном помещении ежедневно. Сначала в спальне, затем в игровой комнате. Ее цель поднять настроение и мышечный тонус детей. Начинается она с упражнений в постели, заканчивается игрой.

8. Психогимнастика.

**Инструктор** Если у детей наблюдается утомляемость, вспыльчивость, раздражительность или замкнутость, то на помощь приходит психогимнастика. *(****Родители****выполняют психогимнастику.)*

9. Заключительная часть.

Сейчас мы подведем итоги и соберем из лепестков *«****Цветок здоровья****»*, в серединке которого фото, отражающие **здоровьесберегающие технологии**, используемые в детском саду, а лепестки рассказывают о ЗОЖ семьи.

10. Рефлексия *«Мое мнение»*.

**Родители** приклеивают сердечки трех **цветов** на информационный лист. Воспитатель благодарит **родителей за участие**. Принятие решения **родительского собрания**.