

# СЕМИНАР - ПРАКТИКУМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

---

«ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В НАШИХ РУКАХ».

# ПОВЕСТКА СЕМИНАРА

1. Актуальность темы.
2. Закаливание детей дошкольного возраста водой.
3. Современные игры, в которые можно играть семьей.
4. Практические рекомендации, как делать зарядку дома.
5. Выставка нестандартного оборудования в спортивном уголке.

Здоровье — это главное жизненное благо.  
(автор цитаты: Корчак Януш)

Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства. (автор: Леббок Д.)

Здоровье, столь малоуважаемое в юных годах, делается в годах зрелости истинным благом; самое чувство жизни бывает гораздо милее тогда, когда уже пролетела ее быстрая половина. (автор: Карамзин Н. М.)



# Диагностика осведомленности родителей о здоровом образе жизни

- Диагностика осведомленности родителей о здоровом образе жизни проводилась нами на основе метода заочного опроса.
- С этой целью была разработана анкета, включающая 17 вопросов.
- Использовались закрытые и открытые вопросы, в исследовании принимали участие 11 человек - родителей детей группы №3 нашего детского сада.

## АНКЕТА

1. Когда в последний раз проверяли здоровье ребенка?
2. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?
3. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?
4. Вы употребляете спиртные напитки?
5. Вы курите?
6. Считаете ли вы свое питание рациональным?
7. Каково состояние вашего здоровья?
8. Каково состояние здоровья вашего ребенка?
9. Когда в последний раз проверяли состояние своего здоровья?
10. Считаете ли вы питание своих детей вне д/с рациональным?
11. Как вы проводите свой отпуск?
12. Как дети проводят досуг?
13. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?
14. Откуда вы получаете знания о здоровом образе жизни?
15. Вы ведете здоровый образ жизни?
16. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?
17. Если прививаете, то каким образом?



# РЕЗУЛЬТАТЫ ДИАГНОСТИКИ

- ❖ Полученные данные свидетельствуют о том, что большинство родителей в своей субъективной оценке считают свое здоровье нормальным и не проявляют заботу о нем.
- ❖ Здоровье детей родителей беспокоит больше, но прилагать усилия для его укрепления они не торопятся.

**ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
ВОДОЙ**

# Виды закаливания детей водой

- ✓ Обтирания
- ✓ Обливания
- ✓ Обливания ног
- ✓ Контрастный душ



# ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ ВОДОЙ

- ❑ постепенность - постепенное снижение температур;
- ❑ постоянство - закаливаться нужно каждый день, если прекращаете хотя бы на неделю, надо все начинать с исходной температура воды;
- ❑ посильность - следите, чтобы ребенку нравились процедуры и чтобы он не перемерзал.

**Начинать закаливаться можно в любое время года, но лучше в теплое.**

# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ❖ Острые инфекции
- ❖ Высокая лихорадка
- ❖ Повреждения кожных покровов (ожоги, травмы, экссудативный диатез)
- ❖ Неврозы и высокая нервная возбудимость
- ❖ Нарушения в деятельности сердечно - сосудистой системы
- ❖ Нарушения деятельности выделительной системы
- ❖ Остановка в весе
- ❖ При ухудшении состояния ребенка после начала закаливания его также следует прекратить

# ИГРА

наиболее доступный для  
детей вид деятельности,  
способ переработки  
полученных из окружающего  
мира впечатлений.

А еще это один из способов  
укрепить здоровье.



# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Еду, еду к бабе к деду (руки вытянуты вперед, крутят, изображаемый руль)

На лошадке в красной шапке. (скачем на лошадке)

По кочкам, по кочкам,

По мягкому песочку

В ямку – бух. (падаем на пол)

2. Шла коза по мостику (ходьба)

Шла коза по мостику

Шла коза по мостику

И виляла хвостиком (повороты задней частью туловища)

Зацепилась за перила

Прямо в речку угодила.

Плыла, плыла и выплыла. (изображает плав. движения руками)

Отряхнулась, облизнулась

И к хозяину вернулась. (объятия с соседом)

**УТРЕННЯЯ  
ГИМНАСТИКА  
несложный комплекс  
физических  
упражнений,  
выполняемый  
ежедневно**



# ПРАВИЛА

- Утренняя гимнастика проводится до умывания и завтрака. Комплекс начинается с ходьбы. Ходьба сменяется бегом, затем снова следует перейти на ходьбу. И остановиться для выполнения упражнений. Они включают в себя разнообразные движения, укрепляющие все группы мышц. Для детей 2-3 лет подбирается 3-4 упражнения, чередующиеся в следующей последовательности: 1. для плечевого пояса, 2. для рук, 3. для ног, 4. для туловища.
- Повторяются упражнения 4-5 раз.
- Длительность – 4-5 минут.
- Комплекс нужно менять через 5-7 дней.



# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

**Солнышко, солнышко, выгляни в окошечко!**

**Твои детки плачут, по камушкам скачут.**

*Дети строятся в колонну по одному.*

Вводная часть:

**Выглянуло солнышко и зовёт гулять.**

**Как приятно с солнышком вместе нам шагать!**

*Ходьба в колонне по одному.*

**Выглянуло солнышко, светит высоко.**

**По тропинке с солнышком нам бежать легко.**

*Бег друг за другом.*

**По тропинке с солнышком нам шагать легко.**

**Ярко светит солнышко, светит высоко.**

*Ходьба в колонне по одному.*

**Вдруг мы тучку увидали. От неё мы  
побежали.**

**Мы бежали, мы бежали, мы от тучки убежали.**

*Бег друг за другом.*

**Снова солнышко сияет, наши детушки  
шагают.**

**Дружно, весело идут и совсем не устают.**

*Ходьба.*

**Солнышко скрывается – туча надвигается.**

**Будем солнышко искать, будем с солнышком  
играть!**

*Перестроение в круг.*



## Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи – «удивиться», вернуться в И. П. (4 раза.)

**Где же солнышко-колоколнышко?**

**Скрылось солнышко за тучку. Нету солнышка.**

2. И. П. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И. П., влево – И. П. (по 2 раза в каждую сторону.)

**Показался солнца лучик – стало нам светлее.**

**Справа лучик, слева – лучик, стало веселее.**

3. 2. И. П. – то же. Присесть, руки вперёд, ладони вверх – И. П. (4 раза.)

**Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,**

**Наше солнышко-колоколнышко.**

4. Прыжки на двух ногах. На произнесение слов 2-й раз – ходьба на месте. (2 раза.)

**Солнцу рады все на свете. И воробушки, и дети.**



## Заключительная часть:

**Солнышко и тучка рядышком  
живут.**

**По утрам ребяток поиграть зовут.**

**С солнцем вместе мы шагали и от  
тучки убежали.**

**Завтра будем мы опять в солнце,  
тучку все играть.**

*Ходьба друг за другом.*

*Презентация  
экспонатов  
нетрадиционного  
спортивного  
оборудования*















# ВЫВОДЫ СЕМИНАРА - ПРАКТИКУМА

1. Родителям воспитанников детского сада принять к сведению информацию о необходимости вести здоровый образ жизни и систематически применять дома различные способы укрепления здоровья детей.
2. Воспитателям в тесном сотрудничестве с родителями воспитанников строить образовательно-воспитательный процесс в соответствии с требованиями СанПин и здоровьесберегающих технологий.
3. Воспитателям при поддержке родителей оформить в групповой комнате спортивный уголок как традиционным, так и