**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

658204, г. Рубцовск, ул.Комсомольская, 65

тел.: (38557) 7-59-69

Е-mail: [ryabinka.detskiysad19@mail.ru](mailto:ryabinka.detskiysad19@mail.ru)

*Семинар – практикум с родителями по формированию у детей ЗОЖ*

*«Друзья здоровья»*

Подготовила:

Лунева Наталья Александровна

Рубцовск, 2021

**Цель**: Формировать у детей и родителей привычки к здоровому образу.

**Задачи**: Познакомить родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

Формировать привычку правильно питаться и вести активный образ жизни.

Создать условия для обмена семейным опытом по формированию здорового образа жизни.

**Ход:**

- Дорогие родители! Сегодня мы с вами поговорим о самом ценном достоянии человека. О здоровье. И начнем мы с вами, с игрового самомассажа, который необходим для хорошего настроения и для профилактики ОРЗ.

Массаж биологически активных зон.

Носик, носик! Где ты, носик?

*(Провести кулачками по крыльям носа -4 раза)*

Лобик, лобик! Где ты, лобик?

*(Всеми пальцами провести по лбу от середины к вескам -4 раза)*

Щечка, щечка! Где ты, щечка?

*(Пальцами погладить щеки сверху вниз- 4 раза)*

Будет чистенькая дочка,

*(Погладить ладонями шею)*

Будет чистенький сынок,

*(Растереть****ладошками уши****)*

И котенок малышек.

*(Потереть ладони друг о друга)*

- Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».

- Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?

- И сегодня хотелось бы поговорить о некоторых из них.

**1 друг –** это прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам.

Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы. Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии: Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук».

- А что помогает еще нам смыть грязь с рук? (мыло)

- А вы умеете правильно намыливать свои руки? а ручки своего ребенка? Сейчас мы это проверим.

- Я приглашаю Вас принять участие в конкурсе «Кто быстрее наденет мыльные перчатки», сделаем себе красивые "белые перчатки". (Перед *родителями ставятся тазики с чистой водой, мыльницы с мылом, полотенца. По сигналу каждый участник намыливает руки, создавая из мыльной пены «перчатки», затем демонстрирует их сопернику. Ведущий хвалит родителей, демонстрирует умение намыливать ручки. В конце все тщательно промывают ладошки в чистой воде и вытирают полотенцем.)*

В процессе намыливания рук с ребенком, можно использовать различные стихи и потешки. Например: «Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки, чистые ладошки, вот вам хлеб, да ложки!».



- **Второй наш друг — это утренняя зарядка.** Мы каждый день, регулярно проводим зарядку, выполняя разные физические упражнения.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

- А ещё во время занятий, мы проводим физкультминутки- это кратковременные физические упражнения, которые проводятся с целью предупреждения утомления, восстановления работоспособности детей. Физкультминутки помогают отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

Так давайте и мы отдохнём. Дружно поднимаемся – вместе занимаемся! А сейчас мы с вами отправимся в зоопарк.



- **Третий друг**— это теплые **солнечные лучи и свежий воздух.** Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах.

Но самое главное вовремя прогулки-это правильное дыхание. Наша задача заключается в том, чтобы научить ребенка правильно дышать. **Дыхательная гимнастика** восстанавливает нарушенное носовое дыхание, очищает легкие и улучшает их снабжения кислородом.

Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т. п.

Мы в детском саду ежедневно проводим дыхательную гимнастику.

Сейчас я предлагаю вам выполнить всем вместе дыхательную гимнастику, которая называется *«Облако Дыхания»* Эти упражнения очень полезны для профилактики ОРЗ.

*Исходное положение*- стоя, руки около груди. Делаем медленный вздох через нос, надуваем животик, руки перед грудью. Медленный выдох через рот, одновременно рисуем круг симметрично обеими руками. Повторяем 3 раза.



Оздоровительные силы природы очень велики.

Очень полезна **фитотерапия** – лечение травами. Данным метод используют для профилактики простудных заболеваний, органов дыхания, для улучшения общего состояния.

- Я подготовила вам буклет, изучив их вы сможете познакомиться с лечебными свойствами растений, но помните, что трава, это лекарство и следует их применять только по назначению врача.

- Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него ПЫЛЬНО и ГРЯЗНО, На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?

Верно! Не заботится! Так значит, как зовут нашего еще одного друга?

- Правильно **Чистота.** Чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».



- Посмотрите, какой у нас беспорядок *(на полу разбросаны игрушки).* Но даже убирать игрушки можно весело: например, посоревноваться, «Кто больше успеет собрать игрушек, мама или ребенок» или «Кто больше с завязанными глазами найдет игрушек»

- Я предлагаю вам поучаствовать в конкурсе «Уберем игрушки» *(На ковер, на котором лежат в беспорядке различные игрушки, выходят желающие родители, один родитель «мама», другой «его ребенок». У «мамы» в руках емкости для игрушек, детям завязывают глаза шарфиками. По сигналу ведущего «дети» находят игрушки и несут их на голос «своей мамы».*

При подведении итога «детей» хвалят за внимательность и умение убирать игрушки, за желание оказывать помощь маме.

- Молодцы, очень хорошо поработали, а теперь и время отдохнуть. А вы знали, что музыка тоже лечит и помогает отдохнуть?

- **Музыкотерапия** – это лекарство, которое дети слушают. Мелодия доставляет ребёнку радость, замедляет пульс, увеличивает силу сердечных сокращений.

- Давайте садитесь поудобнее, закройте глаза и… наслаждайтесь (звучит мелодия).



Еще один друг нашего здоровья – это **правильное и здоровое питание.**

Правильное и Здоровое питание - это необходимое условие гармоничного роста, физического и нервно-психического развития ребенка, устойчивости к действиям инфекции и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Предлагаю вам памятки «Полезные продукты» и «Рецепты блюд для плохо кушающих детей»



- Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о **движении**.

Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ?

Верно! Не может!

А почему?

Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.

Малая подвижность ослабляет здоровье!

А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Я представляю вашему вниманию работу по развитию двигательных навыков у детей в детском саду.

- Сегодня на семинаре мы с вами вспомнили друзей нашего здоровья и давайте пообещаем про них никогда не забывать и простые правила здоровья обязательно соблюдать.

Всем большое спасибо. До свидания.