

МБДОУ «Детский сад № 4 «Шовда» ст. Ассиновская

Сунженского муниципального района

# Семинар-практикум «За здоровьем всей семьей»



Подготовили и провели:

Терхоева Л.В.

Джукалаева А.Р.

Цель: повышение педагогической культуры родителей по вопросам здоровьесбережения, распространение опыта укрепления здоровья; создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом.

Присутствовали родители:

1. Габисова Марисан Бахаудиновна
2. Мерзуюева Малика Сайд-Алиевна
3. Карнаева Мадина Мухарбековна
4. Читаева Мадина Мухарбековна.

Выступила: медсестра Джукалаева А.Р.

**Здоровье** – это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие.

Дети дошкольного возраста здоровы, когда соблюдаются правила:

- соблюдение режима дня;
- регулярное сбалансированное правильное питание;
- «работа» в дошкольном учреждении, соответствующая их физическим и умственным способностям,
- жизнь на свежем воздухе;
- подходящие жилищные условия,
- благоприятная, доброжелательная и спокойная атмосфера в семье;
- возможность заниматься любимым делом (увлечением / спортом).

### **О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ...**

**Осанка** – это привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, туловище выпрямлено, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.

С правильной осанкой не рождаются, а формируют. У детей правильная осанка появляется не сразу, они рождаются с ровной спиной без изгибов и уже по мере роста они развиваются и принимают свое нормальное или искаженное положение.

#### **«МИНУТКА ЗДОРОВЬЯ»**

Сейчас я предлагаю Вам познакомиться с некоторыми упражнениями, используемые в ходе ООД в качестве динамической паузы.

Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки, укрепления костно-мышечной системы детей дошкольного возраста, развитие координации движений, а также снятия статического напряжения. Давайте встанем и сделаем это все вместе с детьми.

#### **ПРАКТИКУМ «ВЫПОЛНИМ САМИ»**

#### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «Коробка с карандашами»**

**1. «Стройный карандаш»** И.п. – стоя, карандаш в руках, руки опущены перед собой: 1-2 – поднимаемся на носки, руки вверх, 3-4 – И.п., опускаем руки вниз. (6-8 повторений)

**2. «Сильный карандаш»** И.п. – стоя, руки вытянуты перед собой, карандаш в руках: 1-2 – руки сгибаем в локтях, карандашом касаемся груди, 3-4 – И.п. (6-8 повторений)

**3. «Гибкий карандаш»** И.п. – о.с. карандаш в правой руке: 1- наклон вперед, кладем карандаш на пол, 2 – И.п, 3 – берем карандаш левой рукой; 4 – И.п. (6-8 повторений).

### «ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМА».

В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, рекомендуется перед подобной работой применять кинезиологический комплекс упражнений.

**1. «Колечко».** Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

**2. «Кулак – ребро – ладонь».** На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

**3. «Лезгинка»** Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6-8 раз

**4. . «Ухо – нос».**левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

**5. Перекрёстные движения.** Выполняйте перекрёстные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперёд, в сторону, назад). Затем сделайте то же др. рукой и ногой.

А сейчас я хочу передать слово диетсестре нашего детского сада Терхоевой Л.В.

Диетсестра Терхоева Л.В.: Питание воздействует на здоровье человека , определяет продолжительность и качество жизни .

Здоровье детей зависит не только от физических особенностей , но и от условия жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры. Семья и детский сад связаны формой преемственности , что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей.

Ребята, давайте вместе с нашими родителями встанем в круг. (Дети становятся в круг

- Дети, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Заниматься спортом, чистить зубы, гулять на свежем воздухе и т.д.) А правильно питаться нужно? Чем питается человек? Как вы думаете, для чего он должен есть? (Чтобы жить, чтобы в организм поступали необходимые витамины.)

Здоровье человека зависит от пищи. Чтобы быть здоровым, энергичным, надо правильно питаться.

- Живет на свете жадный мальчик. Зовут его Петя, ест он все подряд и очень много.

Что сегодня кушал Петя?  
На вопрос легко ответить.  
Утром кашу, а в обед —  
Суп с лапшой и омлет.  
Перед тем, как лечь в постель,  
Выпил клюквенный кисель.  
И не нужно думать дальше —  
Все его костюм расскажет.

Петя прислал письмо, и вот что он пишет:

Ем всегда я что хочу —  
Чипсы, вафли, чупа-чупс...  
Каши вашей мне не надо,  
Лучше тортик с лимонадом,  
Не хочу я кислых щей,  
Не люблю я овощей.  
Чтоб с обедом не возиться,  
И колбаска мне сгодится  
Всухомятку — ну и что ж!  
Чем обед мой не хорош?  
И последний мой каприз —  
Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».

Еще Петя дает нам советы, как правильно питаться. А мы с вами посмотрим, хорошие они или нет.

Я — обжора знаменитый,  
Потому что очень сытый.  
Много ем, аж тяжело дышать,  
Но хочу я вам сказать  
И советов много дать:  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
На неправильный совет  
Говорите слово «Нет!».

### **Проводится игра**

1. Постоянно надо есть  
Для здоровья вашего  
Больше сладостей, конфет  
И поменьше каши.  
Ну, хороший мой совет?  
Вы скажите, да иль нет? (Нет.)

2. Не грызите овощей  
И не ешьте вкусных щей,

Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад,  
Это правильный совет? (Нет.)

3. Навсегда запомните,  
Милые друзья,  
Не почистив зубы,  
Спать идти пора.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши! (Дети не хлопают.)

4. А когда устали и хотите спать,  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.  
Это правильный совет? (Нет.)

Как вы думаете, хорошие советы нам дал Петя? (Нет.) Давайте расскажем ему, как надо питаться.  
Всем известно, что по утрам полезно кушать каши. Почему они полезны? (Ответы детей.)

Дидактическая игра «Скажи по-другому».

Каша из гречки — гречневая, из перловки — ..., из пшена — ..., из манки — ..., из овсянки — ...

*Очень полезно  
Первое блюдо:*

*Щи, уха и рассольник,*

*А борщ — просто чудо!*

Хорошо усваиваются и укрепляют организм соки. Соки — источник витаминов и минеральных веществ. А какие вы любите соки? (Дети называют.)

Вам понравился наш сегодняшний семинар? Вы придете к нам еще? Давайте напоследок проведем небольшую игру.

**РЕФЛЕКСИЯ - игра с родителями «Мой ребенок будет здоров!»:** родители садятся в круг. Игрушка-кукла передаётся по кругу. Взяв игрушку в руки, родители продолжают начатое медсестрой предложение «Мой ребёнок будет здоровым, если я...»