**Семинар – практикум**

**для родителей**

**«ЖИТЬ ЗДОРОВО!»**

Подготовила

инструктор по физическому воспитанию

МАДОУ № 399

Советского района г. Казани

Гарипова Нина Александровна

Казань 2014

Доброе утро, и хорошего вам дня!

Это программа «Жить здорово!», дорогие друзья. День будет точно хорошим потому, что вы насытитесь нашими простыми и полезными советами.

Сегодня разговор пойдет о дошкольнике 21 века.

К нам обратились родители детского сада № 399 с вопросом: «Каким должен быть ребенок 21 века?».

Актуальность этой темы очевидна, родителей волнует вопрос сохранения и укрепления здоровья детей.

Сегодня в программе:

* Про жизнь - мы поговорим о детском здоровье.
* Про еду - «Хочу пирожок!».
* Про медицину - «Плоскостопие – это приговор?»
* Про дом - увлекательная гимнастика с мамой и папой.

Итак, «*про жизнь»*.Пприглашаю первого гостя. Пожалуйста, выходите. Как вас зовут?

- …..

- Слушаю вас!

*- Мой ребенок часто болеет. Мне посоветовали его закаливать. С чего начать?*

- Давайте разберемся и сначала поговорим о вашем образе жизни.

- Как вы одеваете своего ребенка?

*- Я стараюсь одевать его потеплее, боюсь- простудится. Дома он ходит в теплых носочках, ноги должны быть в тепле.*

- Вы проветриваете комнату ребенка?

*- Вы что, будет же сквозняк, и ребенок простудится!*

- А как долго вы гуляете?

*- Зимой, я стараюсь долго не гулять, ветер, холодный воздух навредит ребенку.*

- А что вы подразумеваете под закаливанием?

*- Обливание холодной водой.*

- А теперь представьте, целый день выдержали ребенка в тепле, а потом облили его холодной водой. Вы считаете это нормальным?

*- Нет, а как же быть?*

- Запомните, закаливание – это не разовая акция, это - образ жизни. Много гуляйте на свежем воздухе, чаще проветривайте квартиру, не кутайте ребенка, пусть он ходит дома босиком – это и будет первым шагом на пути к здоровому образу жизни.Дополнительно к этому можно добавить, обтирание и полоскание горла прохладной водой.

*- Вы что? У моего ребенка и так часто болит горло!*

- Холод, попадающий в рот – это один из лучших способов профилактики хронических инфекций дыхательных путей, потому что, когда в рот попадает холодное, то резко активизируется кровообращение в ротоглотке.

- Сейчас мы продемонстрируем один из самых замечательных способов закаливания. Внесите главное устройство по закаливанию горла. Итак, правило для не закаленных! Эта таблетка называется – по пол чайной ложке 3 раза в день. Страшно серьезное лекарство! Берем в рот, не глотая и считаем до 10. *(угощаем гостей мороженым)*

Через 5 дней мы увеличиваем дозу в 2 раза. Очень хорошо, если вы начнете делать это летом, тогда к зиме ребенок будет подготовлен.

Итак,закаливание – это нормальная полноценная жизнь, жизнь при которой мы не боимся сквозняков, холодного пола и мороженого! И запомните, от закаливания ребенок должен получать удовольствие.

Плохо!

Кутать ребенка, мало гулять.

Вести здоровый образ жизни.

Хорошо!

Теперь мы поговорим *«про еду»* И мы приглашаем следующего гостя. Пожалуйста, выходите к нам. Представьтесь.

- ….

- Расскажите, что вас волнует?

*- У моего ребенка лишний вес, как с этим бороться?*

- Скажите, чем вы питаетесь?

*- Мы едим все, но мой ребенок очень любит выпечку: блинчики, пирожки, а по выходным мы бываем в Макдональдсе.*

- Да, я понимаю, ребенка нельзя лишить удовольствия скушать пирожок. Но давайте разберемся, каким должен быть полезный пирожок. Прошу пройти на нашу кухню. Как вы считаете, какой из пирожков самый полезный, поставьте его на 1 место, остальные займут 2 и 3 места.

*(ставит 1 – гамбургер, 2 – жареный, 3 – печёный)*

- Давайте разберемся. Гамбургер – не самая полезная выпечка, не смотря на то, что там есть мясо и овощи. В нем содержится много соли и искусственных добавок. Жареный пирожок – очень жирный. А печеный, да еще с овощной или фруктовой начинкой самое то, чем можно побаловать ребенка.

Плохо!

Фасфуд, и жирная пища.

Овощи и фрукты.

Хорошо!

- Спасибо, присаживайтесь на свое место.

Следующая рубрика *«про медицину».* У вас в руках находятся шарики, красный и зеленый. Уважаемые родители, чьи дети часто жалуются на головные боли, усталость в ногах, поднимите красный шарик. У кого таких жалоб нет, поднимите зеленый.

*(Приглашаю двоих родителей сажаю на стулья. Рядом лежат палка, мячик, веревка.)*

Одной из причин головной боли, боли и усталости в ногах и спине, является плоскостопие. Если ваш ребенок, жалуется на эти симптомы, в первую очередь вы должны обратиться к врачу. Но и вы можете помочь своему ребенку. Во первых, вы должны знать, нельзя носить тесную обувь и обувь на плоской подошве. Во вторых, ребенок должен много двигаться, лазать, бегать босиком по песку, траве, кататься на роликах, коньках, лыжах. Все это естественным образом укрепляет мышцы ног.

Сейчас я вам предлагаю небольшую разминку, которую можно провести в домашних условиях.

*(сажусь на стул)*

- Пододвиньте к себе мячик, поставьте на него ногу, и начинайте катать его.

*Шарик,* ножкой мы катаем,

Очень весело играем.

Раз, два, раз, два

Продолжается игра.

- А теперь мы взяли *палку*,

Если дома – можно скалку.

Славно тесто раскатаем,

Очень весело играем.

Раз, два, раз, два

Продолжается игра.

- Вот *веревочка* лежит,

Очень длинная на вид.

Соберём ее в комок.

Получился колобок!

- А сейчас я вам покажу игры для хорошего настроения. Приглашаем еще двоих участников.

Делимся на две команды, первая игра называется «Боулинг»

Ваша задача сбить кегли мячиком с помощью ноги. Каждому дается одна попытка.  *(Показываю*).

Итак, начали!

Следующая игра называется «Заяц с капустой»

Зажимаем мячик между стоп и прыгаем вокруг кегли. Стараемся не выпустить мячик.

Следующая игра «Доминошки»

Ваша задача не задеть доминошки, двигаясь вот таким способом: поочередно передвигаясь на носках и пятках, перешагнуть доминошки.

Молодцы! Понравилось! Занимайтесь дома в удовольствие и не ленитесь! И запомните, главное не дорогая ортопедическая обувь, а систематические занятия с детьми. Спасибо! Присаживайтесь на свои места!

Тесная обувь!

Плохо!

Хождение босиком, упражнение для ног.

Хорошо!

А теперь *«про дом».* Каждому из вас приходится утром поднимать ребенка в детский сад. Но часто детки капризничают, не хотят вставать. Как же сделать так, чтобы ваш ребенок вставал с хорошим настроением. Очень просто в этом вам поможет клоун Плюх.*(переодеваюсь в клоуна*)

Ну- ка, детки просыпайтесь, на зарядку собирайтесь.

Выходите все сюда, начинается игра.

*(провожу зарядку)*

- Вам понравилось?

- Каждый дошкольник 21 века должен быть здоровым, сильным и красивым. Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – задача каждой семьи.

Рациональное питание, свежий воздух, солнце, водные процедуры, движение. Физкультура – залог здоровья наших детей!

- Нам с вами было хорошо, пусть и вам будет жить здорово!!!