МБДОУ «Д/С № 5 «КОЛОКОЛЬЧИК»

СЕМИНАР - ПРАКТИУМ

для родителей на тему «Валеологическая культура родителей

как фактор воспитания здорового ребенка»

Составила: воспитатель Галеева Л.С.

г. Альметьевск 2014 г.

Программное содержание:

1. Формирование у родителей первоначальных основ по сохранению и укреплению здоровья детей.
2. Повышение уровня компетентности родителей по формированию валеологической культуры.
3. Укрепление связи взаимодействия «детский сад - семья».

Предварительная работа:

Изготовление семейной газеты, просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье - мое богатство», консультация для родителей на тему «Полезная еда».

Оборудование и ТСО:

* три набора слов для составления пословиц,
* конверты с заданиями,
* три конверта для проведения рефлексии,
* картинки с изображением головного мозга, мышц, сердца, легких,
* обручи,
* скакалки,
* дощечки,
* ортопедические мячи,
* воздушные шары, нитки,
* музыкальный центр и аудиокассеты,
* выставка блюд «Полезная еда».

Ведущий: Добрый вечер! Мы рады видеть всех на нашем спортивном празднике, на котором будут участвовать дружные семьи, встречайте их!

Под марш появляются дети, они строятся полукругом лицом к зрителям.

1-й ребенок.

Родители - народ такой:

На занятость спешат сослаться.

Но мы - то знаем: они не правь».

Всем надо спортом заниматься.

2-й ребенок.

А чтобы все побить рекорды

И о болезнях всех забыть,

Со взрослыми вопросы спорта

Сегодня мы хотим решить!

3-й ребенок.

Спортсмены всегда впереди

Блестят у них медали

И звезды на груди.

4-й ребенок.

Те звезды и медали они завоевали,

Но все спортсмены наши

Вот также начинали!

Под марш появляются мамы и папы, встают парами за своим ребенком.

Ведущий: или ребенок:

Давайте, пожмем

Друг другу ладошки.

Посмотрите друг другу в глаза,

Улыбнитесь.

А у кого кислый вид

Мы исправим в тот же миг. Наше развлечение

Поднимает настроение. Поможем быть умными, Сильными, здоровыми.

Ведущий: Сегодня эти дружные, веселые, находчивые семьи примут участие в соревнованиях. Команды вместо очков будут зарабатывать звания, титулы. А раз их ждут соревнования, должно быть и жюри, строгое и справедливое.

Представляет членов жюри.

Ведущий: Слово жюри.

Член жюри: Заниматься физкультурой полезно, а веселой - вдвойне. Каждая минута, посвященная спорту, продлевает жизнь человека на час, а веселому спорту - на два. Не верите? Убедитесь сами! Итак, в добрый путь!

Ведущий: Предлагаю считать наши веселые семейные соревнования открытыми. Хочется пожелать всем командам успехов. Первый конкурс - «Давайте познакомимся».

Команды-участницы по очереди называют название своей команды и девиз.

К этому конкурсу дети и родители готовятся заранее. Появляется доктор Айболит.

Айболит: (беспокойно) Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, взрослые! Вы не подскажете, правильно ли я попал к вам. Я так спешил! Я так бежал! Что даже адрес потерял! Но я слышал, что где-то в детском саду собрались дружные семьи показать силу, ловкость, умения, знания.

Ведущий отвечает, что Айболит пришел по адресу.

Ведущий: Доктор Айболит, мы очень рады, что ты пришел к нам на помощь. Это очень хорошо, что у нас будет такой прекрасный экскурсовод по стране «Здоровье».

Айболит: У меня для команд-участниц задания на смекалку. Прошу капитанам получить их.

Команды разбирают конверты с заданиями-вопросами. Им дается время на подготовку.

Ведущий: Пока команды готовятся задание, поиграем со зрителями «Собери пословицу». (Зрителям раздаются карточки со словами пословиц.) Прошу участников построится в команды по цвету карточек и составить пословицу.

В здоровом теле, здоровый дух. (Слова желтого цвета)

Всякое дело поправимо, если человек здоров. (Слова оранжевого цвета)

Быстрого и ловкого болезнь не догонит. (Слова красного цвета)

(Обоснование выбора цвета: красный, желтый и оранжевый цвета излучают добро и тепло).

Победителям вручают призы.

Айболит: Все части нашего тела функционируют согласовано, а руководит ими головной мозг. Для чего человеку мозг и как он работает? Ответит на этот вопрос та команда, у которой это задание.

Команда: Головной мозг расположен в полости черепа и образован большими полушариями, мозжечком и продолговатым мозгом. Мозг позволяет нам рассуждать, рисовать и учить наизусть стихи. Каждое наше движение управляется мозгом.

Айболит: Капитан команды (ребенок) выберет соответствующую картинку и покажет ее.

Ведущий: Чтобы проверить как мозг управляет нашими движениями проведем «Комбинированную эстафету». Ребенку выдается гимнастическая палка и мяч малого диаметра. Палкой прокатить мяч до противоположной стороны зала и обратно. Мама бежит, перенося теннисный (или воздушный) шарик в ложке и обратно. Бег боковым галопом по двое с палкой в руке и обратно.

Команды выполняют задание. Члены жюри объявляют победителя

Ведущий: Сейчас, после эстафеты, чтобы команды отдохнули, расслабились выполним несколько упражнений из «Гимнастики мозга», с помощью которой у них появится энергия.

* 1. Упражнение «Перекрестные шаги и прыжки» (можно под музыку или пение).

Прыгайте так, чтобы в такт движения правой ноги двигалась левая рука. А теперь - левая нога

и правая рука. Прыгайте вперед. В стороны, назад. Глазами двигайте во всех направлениях.

При ходьбе коснитесь левой рукой правого колена, а теперь правой рукой левого колена.

1.2 Упражнение «Кнопки Земли». Сядьте удобно. Прикоснитесь двумя пальцами правой руки к точкам под нижней губой, а левой - к верхнему краю лобовой кости. Вдохните «энергию» глубоко в центр тела. Держите руки на точках, делая глубокий вдох и выдох.

1.3. Упражнение «Кнопки баланса». Сядьте удобно. Надавите пальцами правой руки за правом ухом в углублении у основания черепа, а левой рукой положите на пупок. «Вдохните» энергию. Минутой позже надавите в углубления за левым ухом и «выдохните» энергию.

Айболит: Из чего состоят мышцы и для чего они нужны человеку? Ответит та команда, у которой это задание.

Команда: Мышцы состоят из особых клеток, которые позволяют им сокращаться и растягиваться, то есть укорачиваться и удлиняться. У человека 400 мышц, они имеют различную форму. Мышцы прикрепляются к костям и придают форму телу. Без мышц мы не можем даже слово сказать: любое движение совершается с помощью мышц.

Айболит: Капитан команды (ребенок) выберет нужную картинку и покажет ее.

Ведущий: Асейчас, чтобы укрепить наши мышцы проведем конкурс на самую ловкую команду - эстафета «Прыгают кузнечики». Ребенок, встав за стартовой чертой, прыгает в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Приземление - положение пяток - фиксируется. С этого места прыгает мама, за ней папа. У кого цепочка прыжков окажется длиннее - тот победитель.

Жюри подводит итоги.

Айболит: Отгадайте загадку.

День и ночь стучит оно

Словно бы заведено

Будет тихо, если вдруг

Прекратится этот стук.(Сердце)

Айболит: Правильно. Сердце. Расскажите, какую функцию выполняет сердце? Нам расскажет следующая команда.

Команда: Сердце расположено между легкими, в середине грудной клетки, и надежно

защищено ею. Размеры сердца соответствуют примерно величине человеческого кулака. Оно

работает как насос, который выталкивает кровь от себя к самым удаленным уголкам нашего тела, а затем вновь возвращает ее к себе, при этом никогда не останавливается.

Айболит: Капитан команды (ребенок) выберет нужную картинку и покажет ее.

Ведущая: Слово жюри.

Члены жюри отмечают победителей, награждают их титулами (дипломами) и подарками.

Ведущая подводит анализ встречи с участниками: «С каким настроением вы уходите?»

Командам раздаются конверты со схематическим изображением эмоций: веселое, безразличное, грустное.

