**Семинар** - **практикум для родителей**: « Организация здорового образа жизни в семье и дошкольном учреждении».

Цель: объединить усилия детского сада и семьи в решении задач по укреплению психического и физическогоздоровья детей, сформировать у родителей практические навыки и умения и навыки, значимые для формирования у детей здорового образа жизни.

Занятие №1.

Тема: « Ценности здоровья».

1. Приветствие детей.

Воспитатель: Быть здоровыми хотят

Взрослые и дети

Как здоровье сохранить?

Кто же нам ответит?

Ребёнок: Мы весёлые ребятки

Очень любим мы зарядку,

Выполняем упражненья

Любим музыку с движеньем.

1. Выполнение движений под музыку( флеш-моп) дети совместно с родителями.
2. Задание для родителей:

Собрать букет из цветов, на которых указаны составляющие здорового образа жизни (в виде картинки в центре цветка).

4.Обучение родителей приёмам: закаливания в домашних условиях; составления меню для ужина ребёнка дома; создания эколого-гигиенических условий.

5.Блицтурнир «Хорошо – плохо».

Родители определяют, что хорошо, что плохо для здоровья ребёнка, отвечая на вопросы, приготовленные в рифмованной форме (н-р: дождь на улице прошёл, ходить по лужам – хорошо?)…

Занятие №2.

Тема: « Чтобы ребёнок рос крепким и здоровым». 1.Рассуждене на тему: « В чём, на ваш взгляд,заключается ценность занятий физическими упражнениями?»

Примерные варианты ответов:

- Снижают заболеваемость; повышают иммунитет; совершенствуется механизм адаптации; помогают справляться со стрессовыми ситуациями и т. д..

2.Задание родителям: определить интерес ребёнка к занятиям физической культурой.

Каждому родителю предлагается серия катрочек с рядом суждений. Взрослому необходимо выбрат те изних, которые отражают отношение ребёнка к физической культуре.

* Ребёнок не слишком активен в физических упражнениях.
* Предпочитает спорту другие виды деятельности.
* Испытывает страх перед препятствием и т. д…

3.Разучивание с родителями подвижных игр (можно заранее провести опрос с целью выявления желаний родителей – разучить игры по степени подвижности и видам движений).

4. Просмотр видеофильма на тему: «Активный отдых в семье».

5.Подведение итогов работы.( отметить благодарностью и памятными подарками всех участникоов семинара).