

Практикум для родителей «ДЕТИ – ЦВЕТЫ ЖИЗНИ!»

Цель:

- формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей

Задачи:

Повысить уровень знаний родителей в области сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения.

Познакомить родителей со здоровьесберегающими технологиями, применяемыми в ДОУ.

Дать соответствующие рекомендации по данному вопросу.

Формировать навыки сотрудничества родителей и педагога, содействовать эмоциональному сближению.

Форма проведения: практикум.

Участники: воспитатель, педагог-психолог, родители.

Место проведения: музыкальный зал.

Вступление.

*Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть всегда.
(Конфуций)*

Здравствуйтесь! Это слово мы слышим с рождения. С него начинается каждый день. Здравствуйтесь, на первый взгляд, это самое обыкновенное слово. Но в нём всё: и свет улыбки, и радость встречи, и пожелания здоровья. Говоря: «Здравствуйтесь», мы желаем человеку быть крепким, сильным, здоровым. Так давайте поприветствуем друг друга.

Ассоциации «Хорошее настроение»

Для создания положительного настроения на проведение нашего мероприятия. Встанем в один большой круг. Подумаем и вспомним, что нам необходимо для поднятия настроения? Передаем друг другу энергию через рукопожатие и говорим свою ассоциацию (например: шоколад, хорошая музыка, ванна, фрукты...). Запомните эти советы и используйте в жизни.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

Помочь организму сопротивляться болезням, почувствовать себя бодрым и полным сил, расслабиться и снять симптомы утомления может пальчиковый массаж.

Каждый палец отвечает за работу определённого органа в нашем организме.

Большой палец – стимулирует деятельность головного мозга; Указательный – улучшает работу желудка;

Средний – кишечник и позвоночник;

Безымянный – улучшает работу печени;

Мизинец – помогает работе сердца.

Массируются пальцы каждый отдельно по направлению к его основанию по тыльной, ладонной и боковой поверхностям. Начинаем массаж с поглаживания, затем растирание, следующий приём — разминание и заканчиваем снова поглаживанием.

Массаж может быть без предметов и с предметами (карандаш).

- *Утюжок.*

- *Добывание огня.*

- *Качели.*

- *Горка.*

- *Волчок.*

Мы регулярно проводим пальчиковую гимнастику.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

Психоэмоциональное упражнение «Радуга»

На плакате нарисована радуга. На её спектрах родители пишут, что же они могут сделать для приобщения детей к здоровому образу жизни? (*правильное питание, закаливание, спорт, соблюдение правил личной гигиены, режима труда и отдыха, личный пример родителей ведущих здоровый образ жизни, не имеющих вредных привычек*) и т.д.

Замечательно!

Под такой радугой будут расти здоровые и жизнерадостные дети.

Мы в детском саду каждое утро делаем утреннюю гимнастику, гимнастику после дневного сна. Хорошо если в выходные дни вы продолжите выполнять комплекс. (Он меняется по лексическим темам).

Сейчас предлагаю посмотреть несколько упражнений, которые можно в домашних условиях выполнять в паре со своим ребёнком.

Можаевы Александр Викторович и Полина

Песня (В каждом маленьком ребёнке ...)

- ходьба «Четыре как две»
- ползание между ног «Муравей»
- перепрыгивание «Зайчик»
- велосипед (руки, ноги)

Цветотерапия.

Родителям предлагается выбрать цвет радуги и описать ощущения связанные с этим цветом. Цветотерапия - это одно из самых перспективных методов оздоровления.

Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей.

Красный обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, уверенность в себе, нормализации кровообращения и обмена веществ.

Оранжевый помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.

Желтый снимает напряжения и даёт надежду.

Зеленый способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз

Синий помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

Фиолетовый действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию.

«Дети – цветы жизни» и чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия.

Предлагаю поиграть в игру «Здоровье».

Игра «Здоровье»

- Мы будем передавать мяч по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, рассказывает, что понимает под словом «Здоровье»

Предлагаю поменять правила игры «Закончи предложение».

Эстафетной палочкой остаётся мяч. В чьи руки попал мяч, продолжает предложение «Мой ребёнок будет здоров если я...

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

Всем известно, что хорошее настроение связано со здоровьем. Смех продлевает жизнь. Когда мы смеёмся, наш организм вырабатывает гормоны удовольствия. Мыслите позитивно! Учитесь контролировать свои мысли и при появлении негативных, сразу же заменяйте их на позитивные.

Сейчас я предлагаю Вам несколько негативных убеждений из нашей с вами повседневной жизни, которые Вам предстоит превратить в позитивные установки.

«Негативные убеждения»

1. На работе меня никто не ценит.
2. Мои коллеги меня раздражают.
3. Я боюсь, что у меня не получится...
4. Я не могу смотреть на себя в зеркало.
5. Я разочарован в жизни...

Ответы групп.

На работе меня любят.

Меня окружают только позитивные и веселые люди.

У меня всё получается просто великолепно.

Мне нравится, как я выгляжу.

Я люблю жизнь!

А теперь, еще раз обратим внимание на нашу «Радугу».

Зафиксируйте взгляд на определенном луче.

Сейчас мы выполним с вами психотехническое упражнение, с помощью которого можно снять усталость, обрести внутреннюю стабильность и почувствовать уверенность в себе.

6. Релаксация.

Упражнение называется «Внутренний луч». Приметите удобную позу, сядьте удобно. (Включается спокойная музыка).

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность - спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой, своей жизнью и своей профессией.

И теперь вместе, не открывая глаза, произносим «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»

Итог

Надеюсь, что информация оказалась для вас полезной. И в завершении напомним о том, что личный пример родителей в любом деле важнее всего! Потому здоровые дети – это не только счастливые дети, но и, прежде всего, счастливые родители!

Вот некоторые рекомендации которые могут вам помочь.

У вас на столах смайлики

- если мероприятие стало для вас полезным – весёлый смайлик на радугу
- если считаете что время потрачено зря – грустный.

Прислушивайтесь к потребностям организма! Будьте здоровы! Успехов вам! До свидания!