

## Тема: «Здоровый образ жизни в семье»

Форма проведения: семинар-практикум

Аудитория: родители логопедической подготовительной к школе группы

Количество участников: 15 родителей, воспитатель, инструктор по физической культуре, учитель-логопед, медицинская сестра.

Задачи:

1. Повысить педагогическую грамотность родителей в вопросе здоровьесбережения.
2. Формировать ответственное отношение родителей к своему здоровью и здоровью своих детей.
3. Обучить родителей конкретным приемам оздоровления: массаж, пальчиковая гимнастика, элементы ЛФК.
4. Актуализировать детско-родительские отношения посредством проведения оздоровительных мероприятий в условиях семейного воспитания.
5. Распространить среди родителей наилучший семейный опыт здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

1. Повышена педагогическая грамотность родителей в вопросах здоровьесбережения.
2. Сформировано ответственное отношение родителей к своему здоровью и здоровью своих детей.
3. Родители овладели конкретными приемами оздоровления: массаж, пальчиковая гимнастика, элементами ЛФК.
4. Актуализированы детско-родительские отношения посредством проведения оздоровительных мероприятий в условиях семейного воспитания.
5. Родители переняли наилучший опыт семейного опыта здорового образа жизни.

Информационно-техническое обеспечение: ноутбук, проектор, музыкальный центр.

Материалы и оборудование: пригласительные билеты на собрание в виде солнца, видеозапись детского интервью и познавательного досуга «В поисках здоровья», памятки для родителей «Компоненты здорового образа жизни».

Предварительная работа:

анкетирование родителей (приложение №1), видеоинтервью детей, проведение досуга «В поисках здоровья», сбор рецептов полезных блюд.

Воспитатель: вместе с детьми готовит пригласительные билеты на родительское собрание в виде солнца, оформляет памятку «Компоненты здорового образа жизни»

Логопед: подбирает упражнения массажа рук и пальчиковой гимнастики для развития мелкой моторики.

Инструктор по физической культуре: готовит примерный комплекс упражнений лечебной физкультуры по «Методике восстановления и развития голоса у детей»

Е.С.Алмазова.

Логика проведения:

1. Блиц-опрос для родителей «Что для вас здоровый образ жизни?»

Цель: понять отношение родителей воспитанников к здоровому образу жизни.

Содержание: родители в нескольких предложениях формулируют личное отношение к здоровому образу жизни.

## 2. Просмотр видеоинтервью «Что значит быть здоровым?»

Цель: обсуждение ответов детей, сравнение с ответами родителей (Приложение №2)

Содержание: родителям предлагают просмотр видеоинтервью, где дети отвечают на вопросы о ценностях здорового образа жизни.

## 3. Сообщение воспитателя «Здоровый ребенок – главное в жизни семьи»

Цель: познакомить с результатами предварительного анкетирования, отметить актуальность проблемы здоровьесбережения в семье, донести до родителей ценности здорового образа жизни (Приложение №3)

## 4. Просмотр видеоматериалов досуга «В поисках здоровья»

Цель: наглядно показать, как сформировать у детей привычку к здоровому образу жизни.

## 5. Сообщение учителя-логопеда «Речь и мелкая моторика»

Цель: довести до сведения родителей логопедической группы прямую зависимость развития речи ребенка от развития мелкой моторики рук (Приложение №4)

## 6. Мастер-класс от учителя-логопеда

Цель: обучить родителей конкретным приемам проведения массажа рук и пальчиковой гимнастики (Приложение №5)

## 7. Сообщение инструктора по физической культуре ««Влияние двигательной активности на речь детей дошкольного возраста»

Цель: довести до сведения родителей прямую зависимость развития речи ребенка от его двигательной активности (Приложение №6)

## 8. Мастер-класс от инструктора по физической культуре

Цель: обучить родителей проведению упражнений лечебной физкультуры по методике Е.С. Алмазова для развития силы голоса (Приложение №7)

## 9. Сообщение медсестры «Правильное питание-залог здоровья дошкольника»

Цель: довести до родителей информацию о том, как необходимо организовать полноценное и правильное питание ребенка, являющееся залогом его здоровья (Приложение № 8)

## 10. Дискуссия на тему: «Фастфуд: за и против?»

Цель: выяснить отношение родителей к фастфуду, какое место занимает быстрое питание в жизни семьи.

Предполагаемые вопросы для дискуссии:

- Как вы относитесь к быстрому питанию?
- Как часто вы посещаете рестораны быстрого питания?
- Может ли ребенок употреблять фастфуд?
- Как часто ваши дети едят фастфуд?
- Считаете ли вы правдивым утверждение о вреде фастфуда?

## 11. «Копилка семейных рецептов»

Цель: ознакомить родителей с опытом других семей по приготовлению полезных блюд (Приложение № 9)

Содержание: Родители по желанию знакомят аудиторию с семейными рецептами полезных блюд; из рецептов составляется альбом «Копилка семейных рецептов»

## 12. Подведение итогов воспитателем.

Цель: обобщить полученные знания и впечатления от мероприятия, раздать родителям памятки «Компоненты здорового образа жизни» (Приложение №10)

Приложение №1

## Уважаемые родители!

Ваше активное участие в анкетировании позволит нам оптимизировать учебно-воспитательный процесс и эффективно проводить работу по оздоровлению Вашего ребенка, учитывая его индивидуальные особенности.

Пожалуйста, в каждом вопросе выберите нужный вариант ответа.

1. Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_
2. Дата рождения ребенка \_\_\_\_\_
3. Дорога до детского сада:  
пешком (сколько времени?) \_\_\_\_\_  
на транспорте (сколько времени?) \_\_\_\_\_
4. Гуляет ли Ваш ребенок в выходные дни:  
- нет;  
- да – 1 раз в день, 2 раза в день.
5. Занимаетесь ли Вы физкультурой вместе с ребенком:  
- нет;  
- иногда;  
- да, часто.
6. Установлен ли для ребенка дома режим дня? Соблюдает ли он его? \_\_\_\_\_
7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику, взрослые вместе с ребенком? \_\_\_\_\_
8. Соблюдает ли ребенок дома правила личной гигиены? \_\_\_\_\_
9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания \_\_\_\_\_
10. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у Вас дома?  
\_\_\_\_\_
11. Где ребенок был летом (указать продолжительность отдыха):  
- дома;  
- за городом (на даче);  
- на море;  
- другое \_\_\_\_\_  
Дата заполнения анкеты \_\_\_\_\_

## Приложение №2

Вопросы для видеоинтервью.

1. Что значит быть здоровым?
2. Как можно укреплять здоровье?
3. Назови твои любимые виды спорта?
4. Что ты делаешь, чтобы быть здоровым?
5. Нравится ли тебе заниматься физкультурой?
6. Хотел бы ты быть здоровым?

## Приложение №3

Сообщение на тему: «Здоровый ребенок – главное в жизни семьи»

Среди значимых для человека ценностей одно из ведущих мест занимает здоровье. Особенно волнует проблема сохранения здоровья будущего поколения. Не последнюю роль здесь играет фактор семьи и фактор образовательного учреждения – как они способны с самого раннего возраста создавать ребёнку общий положительный и устойчивый фон психического состояния, обеспечивать развитие деятельной и жизнерадостной личности.

Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу педагогам и родителям нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребенка, системно и сообща.

Детский сад и семья — вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в ДООУ не создано детско-взрослое сообщество (дети — родители — педагоги).

Единство ДООУ и семьи в вопросах сохранения здоровья детей достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям; когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

Мы решили провести анкетирование родителей старшей группы №4 и выяснить, как дети проводят выходные и праздничные дни, как отдыхают, чем питаются, занимаются ли спортом. Результаты анкетирования были неутешительны. Оказалось, что во многих семьях не соблюдается режим дня, отсутствует сбалансированное правильное питание, родители и дети не занимаются спортом, предпочитая малоактивные виды отдыха.

#### Приложение №4

Сообщение на тему: «Речь и мелкая моторика»

В последние годы в нашей стране отмечается тенденция на увеличение количества детей с отклонениями в развитии речи. Эти отклонения связаны, прежде всего, с неблагоприятными экологическими условиями, различными инфекциями. Проблема исправления речи в наше время является актуальной. Учитывая, что речевые отклонения возникают в раннем возрасте их необходимо своевременно выявлять и исправлять.

Я работаю в логопедической группе с детьми, имеющими диагноз фонетико-фонематическое недоразвитие речи. У таких детей отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев рук, т.к. движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией.

Известный исследователь детской речи М.М. Кольцова пишет: "Движения пальцев рук исторически, в ходе развития человечества, оказались тесно связанными с речевой функцией.

Сначала развиваются тонкие движения пальцев рук, затем появляется артикуляция слогов; всё последующее совершенствование речевых реакций стоит в прямой зависимости от степени тренировки движений пальцев. Таким образом, "есть все основания рассматривать кисть руки как орган речи — такой же, как артикуляционный аппарат. С этой точки зрения проекция руки есть еще одна речевая зона мозга". Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский отмечал: «Истоки способностей и дарований

детей находятся на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли».

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев рук наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи является мощным средством повышения работоспособности коры г.м. Возможность познания окружающих предметов у детей в большей степени связана с развитием действий рук. Умение выполнять мелкие движения с предметами развивается в старшем дошкольном возрасте. Именно к 6-7 годам в основном заканчивается созревание соответствующих зон коры головного мозга, развитие мелких мышц кисти. Важно, чтобы к этому возрасту, ребёнок был подготовлен к усвоению новых двигательных навыков.

Поэтому я придаю большое значение использованию этого факта в работе с детьми и в случаях своевременного речевого развития, и особенно там, где развитие речи задерживается. В своей работе я применяю стимулирование речевого развития путём тренировки движений пальцев рук. Этим я решаю сразу две задачи: во-первых, косвенным образом влияю на общее интеллектуальное развитие ребёнка, во-вторых, готовлю к овладению навыком письма, что в будущем поможет избежать многих проблем школьного обучения.

#### Приложение №5

Дифференцированный массаж рук (по методике О. Приходько)

1. Поглаживание наружной и внутренней поверхности руки ребенка; движения выполняем по направлению от кисти к локтю (6-8 движений на каждой руке).
2. Сгибание и разгибание всех пальцев руки ребенка одновременно (за исключением большого пальца; 2-4 раза на каждой руке).
3. Спиралевидные движения пальца взрослого по раскрытой ладони ребенка; во время массажа двигаемся от середины ладони к основанию пальцев малыша, затем переходим на внутреннюю сторону большого пальца (2-4 раза по каждой ладони; «рисую», «мотаем клубочки»).
4. Точечные нажатия большим и указательным пальцем на середину каждой фаланги пальцев ребенка по направлению от их кончиков к основанию; нажатия выполняем в двух плоскостях: тыльно – ладонной и межпальцевой (каждый палец массируем 1-2 раза; «вот мы так шагаем»).
5. Отведение и приведение большого пальца ребенка в трех направлениях: вперед-назад; вбок - в сторону; по кругу).
6. Ласковое поглаживание каждой руки ребенка по направлению «от периферии к центру» (5-6 раз).

#### Пальчиковый игротренинг.

1. «Ножницы». Указательный и средний пальцы правой руки имитируют стрижку ножницами.
2. «Дом». Соединить наклонно кончики пальцев правой и левой руки.
3. «Бочонок с водой». Слегка согнуть пальцы левой руки в кулачок, оставив сверху отверстие.
4. «Пожарные». Используется игрушечная лестница, указательный и средний палец бегают по ней.
5. «Птички летят». Пальцами обеих рук производить движения вверх-вниз.

- 6.«Птица, высиживающая птенцов» Пальцы одной руки прижаты и согнуты; другая рука покоится между большим и указательным пальцем.
- 7.«Птички клюют». Большой палец поочередно соединять с остальными пальцами.
- 8.«Полет птицы». Пальцы рук прогибаются назад и сгибаются вперед.
9. «Зайчик». Указательный и средний пальцы разведены, безымянный и мизинец полусогнуты и прижаты к большому пальцу.
- 10.«Большой зайчик». Рука на столе, ладонь вниз, три первых пальца вытянуты вперед, два последних загнуты.
- 11.«бежит собачка». Рука на столе, ладонь вниз, указательный палец вытянут вперед, остальные бегут по столу.
- 12.«Собачка и мальчик». Левая рука (мальчик) лежит на столе ладонью вниз, указательный и средний пальцы вытянуты вперед. Правая (собачка) – рядом (см. предыдущее упражнение). Обе руки, двигаясь одновременно, изображают бег.

#### Приложение №6

Сообщение на тему: «Влияние двигательной активности на речь детей дошкольного возраста»

Доказано, что чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. По мере овладения ребенком двигательными навыками у него развивается и координация движений. Формирование движений происходит при участии речи. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает и совершенствование движений артикулярных органов: губ, языка, нижней челюсти и т.д.

Установлено, что на формирование речи влияют такие факторы, как моторика мелких мышц кисти, координационные способности, дыхание, осанка, фонематический слух (т.е. четкое представление ребенком звуковой структуры слова), четкость артикуляции (или звукопроизношения), зрительно-двигательная координация. Для успешной коррекции речевых нарушений недостаточно усилий логопеда, здесь необходимо сочетание элементов речевой подготовки с развитием двигательных способностей детей.

При активном использовании различных видов ДА создаются благоприятные условия для развития тех способностей, от которых зависит формирование правильной речи. Поэтому главными педагогическими задачами для профилактики речевых нарушений являются следующие: развивать моторику мелких мышц кисти;

развивать координационные способности;

совершенствовать функцию дыхания в процессе выполнения физических упражнений;

формировать осанку и предупреждать ее нарушение;

развивать устную речь при выполнении физических упражнений;

формировать фонематический слух при помощи физических упражнений в процессе игры;

формировать четкость артикуляции в процессе выполнения физических упражнений;

формировать зрительно-двигательную координацию в процессе выполнения физических упражнений.

Таким образом, расширение и совершенствование двигательного опыта дошкольников может позитивно влиять на раскрытие речевых возможностей дошкольников, а также предупреждать речевые нарушения, вызванные социально – психологическими факторами.

## Приложение №7

Упражнения лечебной физкультуры по методике Е.С. Алмазова по развитию голоса.

1. Исходное положение: стоя, ноги вместе; поднять руки через стороны вверх – вдох, опустить руки – выдох.
2. Исходное положение: стоя, ноги вместе; поднять руки на затылок – вдох, опустить руки – выдох.
3. Исходное положение: стоя, ноги вместе; поворот тела и головы вправо с отведением руки в сторону – вдох, и.п. – выдох.
4. Исходное положение: стоя, ноги вместе; наклоны тела в стороны, руки попеременно скользят вдоль тела до подмышечной впадины; при выдохе произносятся длительно звуки с, ф, ш, сочетания звуков пф, пш.
5. Исходное положение: стоя, ноги вместе; наклоны головы попеременно к правому и левому плечу.
6. Исходное положение: стоя, ноги вместе; наклоны головы вперед, назад.
7. Исходное положение: стоя, на ширине плеч; поднять руки через стороны вверх, присесть, обхватить руками колени и произнести уф.
8. Исходное положение: стоя, на ширине плеч; руки отвести в стороны и поднять над головой; переплести пальцы – вдох; быстрый наклон тела вперед с произнесением на выдохе ух.
9. Исходное положение: стоя, ноги вместе, поза боксера; движения руками вперед, с силой и произнесение звука ж.
10. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч; руки медленно поднять через стороны, хлопнуть – вдох, опустить руки с произнесением на выдохе ах, ох, ух.
11. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на бедрах; выпады попеременно левой и правой ногой с разведением рук в стороны.
12. Исходное положение: стоя, ноги вместе; поднимать попеременно левую и правую ногу и производить хлопки под коленом.
13. Исходное положение: стоя, ноги вместе; приседания с вытягиванием рук вперед.

## Приложение №8

Сообщение на тему: «Правильное питание – залог здоровья дошкольника»

С раннего детства необходимо обеспечить полноценное и правильно организованное питание ребенка, являющееся залогом его здоровья. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на развитие ребенка как физическое, так и нервно- психическое, питание занимает ведущее место.

Всякое нарушение питания как количественное, так и качественное (а некоторые из вас считают, что ребенку можно дать лишь бутерброд, чипсы и т. п.), отрицательно влияет на здоровье детей, особенно в период интенсивного роста. Организм ребенка постоянно расходует много энергии, а она ему необходима для деятельности внутренних органов, поддержания постоянной температуры тела.

Особенно большое значение имеют белки, как животные (молоко, мясо, рыба, яйца), так и растительные (рис, картофель, гречка, горох, фасоль, свежая капуста). Лучшей усвояемости белков способствуют овощи. Старайтесь мясные и рыбные блюда давать ребенку с гарниром из овощей. При недостатке белков в пище возникают вялость, слабость, похудение, отсталость в росте, снижение иммунитета. При избытке – нарушение обмена веществ, снижение аппетита.

Пища должна содержать и жиры, которые также входят в состав органов и тканей. Без жировой прослойки нарушается отдача тепла организма, снижается иммунитет, да и вкусовые качества пищи без жиров оставляют желать лучшего.

Сливочное масло, молоко, сливки, яйца хорошо усваиваются организмом, к тому же содержат витамины А и Д, так необходимые детскому организму, растительные жиры (подсолнечное масло, оливковое и др.) не содержат витаминов, но в их состав входят ненасыщенные жиры кислоты, тоже необходимые организму.

Главный же источник энергии в организме – углеводы, которые содержатся в растительных продуктах в виде крахмала, – в таких овощах, как картофель, а также в крупах, хлебе, луке или в виде сахара, которого достаточно в фруктах и ягодах. Растущему организму ребенка нужна и клетчатка, которая составляет оболочки овощей и злаков, для нормальной работы кишечника в рационе питания ребенка должно быть больше овощей: моркови, свеклы, капусты (как свежей, так и квашеной), кабачков, тыквы, огурцов. Давайте ребенку бахчевые культуры, сливы, яблоки и помните, что овощи и фрукты должны составлять не менее 50—60 % ежедневного рациона и употребляться в любом виде.

Каждый день обязательно давайте детям и сами употребляйте кисломолочные продукты: кефир, ряженку, варенец утром натощак и на ночь. Обращайте внимание, чтобы они были однодневными или двухдневными. А мясо лучше употреблять отварное с отрубным хлебом вчерашней выпечки. Продукты, содержащие калий, содержатся в черносливе, изюме, кураге и печеном картофеле.

Интервалы между приемами пищи должны для здорового ребенка составлять около 4 часов. Перед едой полезны овощные закуски в виде салатов, винегрета, а вот острые закуски, содержащие много перца, горчицы, хрена, для детей нежелательны. Ребенок должен есть не торопясь, хорошо пережевывать пищу.

Приложение №8 (продолжение)

Для завтрака и ужина достаточно по 15-20 минут, для обеда – 20-25 минут, а для полдника – 5-6 минут.

Я приведу вам пример следующего режима питания, рекомендованного педиатром

7.00 Завтрак:

Первое блюдо – каша, яйца, творог, овощи, картофель;

Второе блюдо – кофе, молоко, какао, чай с молоком

13.00- 14.00 Обед:

Первое – суп мясной, овощной или молочный;

Второе – мясо, рыба, гарнир из овощей или крупы;

Десерт – фрукты, ягоды, кисель, компот

Полдник:

Кефир, простокваша, молоко, сок, чай с молоком,

Булочка, печенье, бублик, фрукты, ягоды

19.30- 20.00 Ужин

Первое блюдо – каши, запеканки, творожные и яичные блюда, котлеты овощные или крупяные;

Второе блюдо – кефир, молоко, сок, чай.

Очень важно, чтобы дети обучались правилам поведения за столом, соблюдали гигиенические навыки, были аккуратными. Культура приема пищи прививается с детства. А дальше, как говорится, «что посеешь, то и пожнешь».



Режим питания должен гармонично сочетаться с режимом занятий, труда и отдыха детей.

#### Приложение №9

«Лодочки с куриной грудкой» от семьи Игнатовых.

На 8 порций:

1 вареная куриная грудка без кожи, порезанная мелко

1 маленький кочан зеленого салата, разобранный на листья (используется 8 шт.)

4 ст. л. томатной сальсы

2 ст. л. низкокалорийного йогурта или сметаны

Инструкции: Подготовьте все необходимые ингредиенты и храните в холодильнике, а когда голодные ребята вернутся из школы, они с удовольствием сами соберут эти лодочки, как конструктор.

1. Порезать куриную грудку на маленькие кусочки.

2. Разделить салат на листья, отобрать 8 крепких листиков достаточно большого размера.

3. Наполнить каждый листик курицей и положить сверху по чайной ложке томатной сальсы и по 1/2 чайной ложки йогурта или сметаны.

«Грушевые кролики» от семьи Варламовых.

Ингредиенты на 8 порций:

8 листьев зеленого салата

8 половинок консервированных груш

24 шт. изюма

16 зерен миндаля, порезанного на пластинки

1 стакан творога

Инструкции: Этим сладким кроликам съедят за считанные минуты.

1. Положить на каждую тарелку по листу зеленого салата. Положить по половинке груши срезом вниз.

2. На узком конце груши из миндаля сделать уши, глаза и зубы, зрачки и нос сделать из изюма.

3. Положить по 2 ст. ложки творога с противоположной стороны груши для хвоста.

Вместо творога можно использовать кусочек зефира.

#### Приложение № 10

Итог мероприятия:

Если мы хотим вырастить здоровое поколение детей, то мы должны «научить ребенка быть здоровым». Здоровый ребенок – это счастье семьи.

«Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто» - Сократ.

«Если ты думаешь на год вперед – посади семя. Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади дерево. Если ты думаешь на век вперед – воспитай человека» - восточная мудрость.

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» - В. Сухомлинский.

«Береги глаз – как алмаз», «Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке» - поговорки.

Памятка для родителей «Компоненты здорового образа жизни»

1. Рациональный режим дня.
2. Систематические физкультурные занятия (занятия спортом).
3. Закаливание.
4. Сбалансированное правильное питание.
5. Благоприятная психологическая обстановка в семье, дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов и др.

*Инструктор по физической культуре  
Беспоясная Ю.А.*