

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
ИГРИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
Структурное подразделение детский сад «Звездочка»**

«Навстречу друг другу»

**Семинар – практикум
(для родителей и детей старшей группы).
Образовательная область ФГОС ДО: «Физическое развитие».**



Гришина Маргарита Мирославовна

воспитатель

пгт Игрим 2018г

Тема: «Навстречу друг другу».

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья нашего подрастающего поколения.

Задачи:

1. Укреплять психическое здоровье детей, развивать и укреплять эмоциональные отношения между родителями и детьми,
2. Приобщать родителей и детей к здоровому образу жизни. Создавать гармонию между родителями и детьми.

1-я часть.

Воспитатель: Добрый вечер, уважаемые наши и мамы папы! Как хорошо, что вы отложили свои дела и пришли к нам в гости. Мы очень рады всем вам.

Тема семинара – практикума «Навстречу друг другу».

Вначале немного теории, а затем мы перейдем к практической части. Сегодня мы с вами будем укреплять, и развивать эмоциональное отношение между родителями и детьми, и приобщать всех к здоровому образу жизни.

Сегодня нет необходимости, убеждать кого-либо, в актуальности проблемы здоровья детей. Здоровье детей – это будущее страны. Одна из главных наших задач – это сохранение и укрепление физического и психического здоровья нашего подрастающего поколения.

Долг каждого взрослого родителя – воспитателя, не только в том, чтобы дать детям качественные знания, но и в том, чтобы сформировать сознательную установку детям на здоровый образ жизни, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Всем, наверно, известно, что физическое здоровье напрямую зависит от психического здоровья.

Наше психическое здоровье зависит от развития личностных, коммуникативных навыков. То есть, чем проще ребенку будет адаптироваться в любом коллективе, находить себе друзей, чувствовать уверенность в себе, и своих силах, находить выход из любой ситуации, не бояться трудностей, контролировать свои эмоции; одним словом, если он будет эмоционально уравновешен, он не будет подвержен стрессу и депрессиям. Его психическое здоровье будет на высшем уровне.

Надо воспитывать оптимистов, доказано, что люди долгожители практически все были оптимистами и эмоционально уравновешенными.

А чтобы ребенок был уверен в себе, в своих силах, всегда был бодр и весел, ему нужна любовь, забота, внимание, понимание и терпение со стороны родителей, и конечно же, положительный контакт с детьми.

Давно доказано, что любая деятельность сближает родителей и детей и способствует улучшению состояния здоровья детей по всем показателям. Ребенок ощущает свою значимость, защищенность, уверенность, безусловную любовь со стороны родителей.

Ну что ж, уважаемые родители, давайте сделаем еще один шаг навстречу друг другу, давайте получим положительные эмоции для укрепления нашего (детского и взрослого) физического и психического здоровья.

2-я часть – практическая.

Содержание детско – родительских игр, и парных физических упражнений взрослого и ребенка.

Музыкальная разминка.

1.«Мы друзья» Ходьба и бег по залу парами, взявшись за руки.

2.«Будут на зиму дрова» В парах взявшись за правые руки, левая за спиной. **Мы сейчас бревно распилим, пилим, пилим, пилим, пилим. Раз, два, раз, два – будут на зиму дрова.**

3.«Самолет» Взрослый держит ребенка за руки или за подмышки лицом к себе и кружит.

4.«Прыжки» взрослый садится на пол, раздвинув ноги, ребенок стоит между ними, держа за руки взрослого (перепрыгивание то правой, то левой ноги или прыжок, мама сдвигает ноги, а ребенок разводит и наоборот.)

5.«Лошадки» 1 вариант. Взрослый и ребенок идут рядом, стоя на четвереньках.

2 вариант. Ребенок сидит на спине взрослого, опираясь руками на его плечи или держась за шею. Взрослый ползет вперед в разном темпе.

Звариант. Взрослый на четвереньках, ребенок пролазит под мамой, садится сверху, спускается и опять то – же самое /браз

6.«Кто сильнее» Взрослый и ребенок садятся спинами друг к другу. Согнув ноги, упираясь в пол, пытаемся потеснить друг друга. Дать ребенку максимально использовать свои силы.

7.«Лови – Бросай» Ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу и бросают мяч, стараясь не уронить. « Лови, бросай, упасть не давай»

8.«Кувырок» Взрослый крепко держит ребенка за руки. Ребенок, упираясь ногами в тело, (ноги-бедро-живот) делает переворот.

9.«Лодочка» взрослый и ребенок сидят лицом друг к другу, ноги слегка согнуты стопы упираются друг в друга, руки взрослого держат руки ребенка. Раскачивание вперед – назад.

10.«Обезьянки» 1 вариант. Взрослый становится на четвереньки, ребенок обхватывает его руками за шею, ногами за туловище и держится счет до 10.

2вариант. Взрослый продвигается с ребенком вперед.

11.«Бревнышко». Взрослый и ребенок, лежа на мягкой поверхности, обнявшись, перекачиваются то вправо, то влево

12.«Тачки» Ребенок делает упор руками о пол, родитель берет за ноги и оба двигаются вперед

13.«Дружные ножки». Взрослый сидит на полу, руки в упоре сзади. Ребенок сидит на его ногах, опершись спиной о грудь взрослого. Оба партнера поочередно поднимают то обе правые ноги, то обе левые.

14.«Рыбки». Взрослый лежит на животе, опираясь на предплечья. Ребенок ложится животом на спину взрослому, обхватив его за шею. Оба партнера, приподняв ноги, совершают ими «королевые движения».

15 Игра «Птички в гнездышках» Родители гнездышки, сидят в конце зала, дети птички летают по всему залу. На команду «птички в гнездышки» дети бегут к родителям, взрослые заключают их в свои объятия.

Наша практическая часть подошла к концу, давайте подведем итог нашего мероприятия.

Рефлексия: На столе разложены кружки, на каждого по три.

ЗЕЛЕНый - если данное мероприятие вызвало у вас интерес, вы не зря провели время, и впоследствии будете использовать приобретенный опыт.

ЖЕЛТЫЙ – если вы испытывали затруднения, и считаете, что такие занятия с детьми может, и дают какой-то эффект, но не обязательны.

КРАСНЫЙ – если вам не понравилось, и вы зря потратили время.

Положите сверху кружок, который расскажет о ваших чувствах, и мы посмотрим общую картину.





Всем спасибо за участие!

