**Семинар-практикум для родителей**

***"Мы - за здоровый образ жизни"***

1. Экскурсия в Спорттеку.

Родители в физкультурном зале знакомятся с литературой по ЗОЖ, рассматривают выставку детских рисунков и поделок о спорте.

2. Организационный момент.

Родители рассаживаются по обе стороны зала. (Две команды)

Ведущий. Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй вольный ветерок.

Здравствуй маленький дубок

Мы живём в одном краю -

Я вас всех приветствую.

Здравствуйте, уважаемые родители, я благодарю вас всех, за то, что откликнулись на наше предложение посетить наш семинар, посвящённый ЗОЖ. Ведь ЗОЖ в семье - залог здоровья ребёнка. Обычно дети по натуре подвижны и кипят энергией, поэтому, казалось бы, они не нуждаются в специальных программах тренировок. Однако современные дети ведут более сидячий образ жизни, чем предыдущее поколение. Многие дети сегодня проводят больше времени за компьютерными играми, чем за игрой в пятнашки. И конечно, многие дети огромное количество времени проводят в пассивном сидении перед телевизором.

Было бы лучше, если бы малыши просто играли дома, а их родители побольше занимались вместе с ними, и уделяли больше времени своим детям.

Ведь ЗОЖ - это благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеское доброжелательное отношение родителей друг к другу, правильно организованное рациональное питание, культивирование подвижных упражнений, игр на воздухе, достаточная трудовая активность и, конечно, образцовое поведение взрослых, их отрицательное отношение к алкоголю и курению. Пример родителей оказывает огромное влияние на детей и что поддержание хорошей физической формы - это привычка, которую можно приобрести дома, также как хорошие манеры за столом или навыки личной гигиены. Занимаясь с ребёнком после детского сада, вы сокращаете время, которое он проводит перед телевизором и компьютером.

3. Викторина.

1. Что, согласно известному лозунгу, является залогом здоровья? (Чистота)

2. Как называется наука о здоровье? (Валеология)

3. Каких людей называют моржами? (Купающихся зимой в проруби)

4. Отгадайте загадку:

Костяная спинка, на брюшке щетинка.

По частоколу прыгала, всю грязь повымела. (Зубная щётка)

5. Существует множество пословиц и поговорок о здоровье.

В какой из перечисленных пословиц допущена ошибка:

"Здоровым будешь - всё добудешь"

"Здоровье дешевле богатства"

"Здоровье не купишь"

"В здоровом теле - слабый дух"

6. Продолжите логическую цепочку: "Хоккей - шайба", "Футбол - мяч", "Бадминтон - волан".

7. Кто в четвёртом выпуске мультфильма "Ну, погоди!" играл в спортивную игру "Городки" (Бегемот)

8. Задание на внимательность.

Умоем солнцем спины

И сон водой сотрём,

Кто делает зарядку -

Растёт богатырём!

Кто написал эти строки (М. Садовский)

9. Разгадайте кроссворд.

10. Игра "Пойми меня"

С помощью жестов, мимики объясните слова: "Зарядка", "Физкультура", "Дети", "Здоровье" - по 2 слова каждой команде.

4. Практические упражнения.

Упражнения, которые мы хотим вам показать и предложить вам проделать вместе, улучшат и сохранят гибкость, разовьют координацию, а также это профилактика и коррекция осанки и плоскостопия.

1. На координацию: Правая рука на животе, левая рука - на макушке.

2. "Голова - мяч" (расслабление)

"Покачаем головой - неприятности долой"

3. "Марионетка" - натянутое тело.

4. Массаж ушных раковин.

5. "Оловянный солдатик" - профилактика осанки.

6. "Собери клад" - профилактика плоскостопия

Не забывайте о том, что упражнения должны доставлять радость.

5. Тест "Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?"

6. Рассказ и видеопоказ из опыта семейного воспитания "Досуг в семье".

7. Музыкальная пауза.

8. Плакат-пейзаж

Предложить родителям отметить кружком, что в этом пейзаже более всего соответствует их настроению на сегодняшней встрече, и прокомментировать свой выбор.

9. Решение:

1. Принимать активное участие в жизни детей, в спортивной жизни.

2. Организовать семейный спортивный клуб.

3. Принимать активное участие в жизни детского сада.

4. Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны войти в быт каждого, кто хочет сохранить здоровье, полноценную и радостную жизнь.

***"Единственная красота. которую я знаю - это здоровье"***

***Генрих Гейне.***

***Будьте здоровы!***