**Семинар – практикум**

**«****Здоровье семьи – здоровье нации»**

**Задачи:**

1. Гармонизировать детско – родительские отношения, приобщать родителей и детей к здоровому образу жизни.
2. Укреплять и развивать эмоциональные отношения между родителями и детьми, укреплять психическое и физическое здоровье детей.

**1-я часть.**

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

**Тема нашего семенара –** практикума «Здоровье семьи – здоровье нации». Вначале немного теории, а затем мы перейдем к практике. 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 –** воспитателя, родителя 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.**

Мы с вами уже обсуждали психологическую готовность к школе и успешность ребенка в жизни. Главными ступенями психологической готовности являются УУД, которые делятся на позновательные, личностные, регулятивные, коммуникативные. Вот наше психическое здоровье и зависит от развития личностных, регулятивных, коммуникативных навыков. Т Е чем проще ребенку будет адаптироваться в любом коллективе, находить себе друзей, чувствовать увереннось в себе, и своих силах, находить выход из любой ситуации, не пасовать перед трудностями, 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 тактильный контакт родителей с детьми.

В психолого – педагогической науке давно уже доказана эффективность любой совместной деятельности для укрепления и развития эмоциональных отношений между родителями и детьми. Любая деятельнось 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 так вперед, уважаемые родители, давайте сделаем еще один шаг навстречу друг другу, давайте получим положительные эмоции для укрепления нашего (детского и взрослого) физического и психического здоровья. Ведь здоровые дети – здоровые семьи, здоровые семьи – здоровая страна, здоровые страны – планета – здорова, ЗДОРОВЬЕ – какое прекрасное слово!

**2-я часть – практическая.**

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

1. **Музыкальная разминка.**
2. **«Мы друзья»** Ходьба и бег по залу парами, взявшись за руки.
3. **«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.**
4. **«Самолет»** Взрослый держит за подмышки и кружит.
5. **«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.)
6. **«Лошадки»** Взрослый на четвереньках, ребенок пролазит мод мамой, садится сверху, спускается и опять то –же самое /6раз
7. **«Кто сильней»** Взрослый и ребенок садятся спинами друг к другу. Согнув ноги упираясь в пол пытаемся потеснить друг друга. Дать ребенку максимально использовать свои силы.
8. **«Лови –Бросай»** Ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу и бросают мяч стараясь не уронить.
9. **«Кувырок»** Взрослый крепко держит ребенка за руки. Ребенок упираясь ногами в тело (ноги-бедра-живот) делает переворот
10. **«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.
11. **«Обезьянки»** Взрослый становится на четвереньки, ребенок обхватывает его руками за шею, ногами за туловище и держится счет до 10
12. **«Тачки»** Ребенок делает упор руками о пол, родитель берет за ноги и оба двигаются вперед
13. **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 по три кружка на каждого

ЗЕЛЕНЫЙ - если данное мероприятие вызвало у вас интерес, вы не зря провели время, в последствии 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.