**Конспект семинара-практикума для родителей детей младшего дошкольного возраста на тему «Если хочешь быть здоров!»**

**Цель:** Формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей.

**Задачи:**

**-** Формировать навыки сотрудничества детей и родителей;

- Приобщать родителей к участию в жизни группы детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;

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

**Материалы и оборудование:** 8 разноцветных лент, 4 воздушных шара, ракетки для тенниса, магнитная доска, разрезные карточки с пословицами о здоровье, памятки с тематикой совместных игр с детьми, проектор

**Ход семинара-практикума:**

**Вводная часть**

Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня наше родительское собрание будет проходить в форме семинара-практикума. Я прошу вас стать его активными участниками.

Как вы считаете, что для человека дороже всего на свете? (здоровье).

Быть здоровым - естественное желание каждого человека. Особенно важно для каждой мамы здоровье ее ребенка. А что же такое здоровье? (ответы родителей). «Здоровье- это физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». (из толкового словаря Ожегова). О том, как его сохранить, укрепить, мы и поговорим сегодня.

Тема нашего семинара «Если хочешь быть здоров!».

**Основная часть**

Давайте выясним, что необходимо нашим детям, чтобы быть здоровыми? Предлагаю поиграть в игру «Неоконченное предложение». (передавая мяч, родители договаривают предложение)

- Мой ребенок будет здоров, если… каждый день будет делать гимнастику.

- Мой ребенок будет здоров, если… будет правильно и во время питаться.

**Заключительная часть**

Итак, подведем итог, мой ребенок будет здоров, если будет вести здоровый образ жизни. Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время работы приема пищи сна. Режим дня - это рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течение суток с учетом возрастных возможностей и особенностей человека.(знакомство с режимом дня в детском саду).

От того, как строится наш день, как сочетаются работа и отдых, достаточен ли сон во время ли завтракаем, обедаем и ужинаем, зависит не только наша работоспособность, но и самочувствие настроение здоровье.

Организм человека называют системой насквозь пронизанной ритмами. Дирижер этой системы - суточный ритм. Ритмично все: работа внутренних органов, тканей, клеток, пульсация, частота дыхания, активность мозга. В ритме все удается легче. Регулярность, распорядок, ритмичность в жизни положительно влияют на самочувствие, настроение. Для здоровья и правильного развития детей продуманный распорядок занятий, отдыха, питания имеет большое значение.