**Тренинг с родителями «Мы за здоровый образ жизни»**

**Цель:** Формирование основ повышения компетентности родителей  в вопросах охраны и укрепления здоровья детей..

**Задачи:**

1. Ознакомить родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья  младших школьников в домашних условиях и условиях ДОУ.

2. Формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей.

3. Повысить педагогическое мастерство родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

4. Развивать чувство единства, сплоченности.

5. Продолжить развивать потребность у родителей вовлечения детей в занятия физкультурой и спортом.

**Оборудование:** мяч, листы А4, ручки, карандаши, презентация.

**Вводная часть Слайд 1**

        Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня я пригласила вас на родительский тренинг, чтобы поговорить о важной теме – процессе формирования навыков здорового образа жизни у ребят. Вы самые близкие люди вашим детям и именно вы должны стать их незаменимыми помощниками в этом непростом деле. И во многом от нас с вами зависит, удастся ли оградить ребят от вредных привычек в будущем, привить необходимую во взрослой жизни привычку к здоровому образу жизни.

**Слайд 2**

**Основная часть**

**Приветствие в кругу**

Беседа в парах.

          За 2 минуты вы должны узнать о своем соседе как можно больше информации, касающейся его привычки к здоровому образу жизни, и затем донести ее до всей группы. (Родители беседуют, после чего проходит обсуждение полученной информации)

**Упражнение «Мой ребенок здоров если я…»**

     Я предлагаю вам поделиться своим жизненным опытом. У меня в руках мяч, он будет для нас эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по очереди, после ответа.

**Немного интересного Слайд 3**

 Очень хорошо! По определению Всемирной организации охраны здоровья: "Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков".

      Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

**Слайд 4** Особое внимание хочется уделить режиму дня. (в него входят все составляющие ЗОЖ.

**Слайд 5**

Не зря говорят в здоровом теле – здоровый дух! Давайте и мы с вами укрепим свое тело. Я предлагаю вам сделать пару упражнений, которые можно делать совместно с детьми. Я буду показывать, а вы повторяйте:

**Физкультминутка для родителей:**

Вот проснулся глазик, а за ним другой.

Будем просыпаться всей семьей.

Дружно за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся. (Всем встать в круг, взяться за руки.)

Солнце встало за окошком,

Потяни к нему ладошки, (Потянуться руками наверх.)

Руки выше поднимаем,

А потом их опускаем. (Опустить руки, повторить.)

Чтоб была красивой спинка,

Надо сделать нам разминку,

Руки в стороны по швам

И согнулись пополам. (Наклониться вниз.)

Тик-так, тик-так –

Ходят часики вот так! (Наклоны вправо-влево.)

А теперь давайте вместе

Мы устроим бег на месте. (Бег на месте)

Вдох и выдох, наклонились.

Всем спасибо, потрудились!

- Молодцы! Присаживаемся на свои места.

**Упражнение «Яркие впечатления из детства»    Слайд 6**

    Уважаемые родители, так как большую часть своего времени ваш ребенок находится в ДОУ, то целесообразным и очень важным в деле продолжения формирования привычки к здоровому образу жизни ваше приобщение к совместным мероприятиям. Сейчас предлагаю вспомнить ваше детство и юность, ведь наиболее яркие впечатления и незабываемые воспоминания, несомненно, оставили совместные походы и экскурсии с родителями, участие в совместных спортивных мероприятиях. Поделитесь с нами, пожалуйста, событиями тех далеких дней, которые оставили неизгладимый след в вашей памяти. Как ваши родители помогали вам понять, что здоровье – бесценный дар природы, и очень важно его сохранить? (Родители выступают, идет обсуждение выступлений).

**Игру «Верю - не верю»**   (если согласны поднимаете две руки, если нет – хлопните по коленям 2 раза)

1.Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)

2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)

3.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)

4.Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)

5.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)

6.Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день. (да)

7.Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду? (идет обсуждение ответов, почему вы так думаете)

          Как вы знаете, здоровый образ жизни состоит не только в физической активности, но и в правильном питании и соблюдении личной гигиены.

**Работа в группах**

         Сейчас мы разделимся на две группы и каждая получит свое задание. На задание у вас будет 5-7 минут. Задача каждой группы:

1 группа - расскажет, что человеку нужно для соблюдения личной гигиены; **Слайд 14**

2 группа - расскажет, из чего состоит здоровое питание**. Слайд 15**

(представление итогов по обсуждению заданных тем)

**Слайд 16** «Я то, что я ем» - вы и ваши дети должны знать что полезно, а что вредно для животиков. Также без соблюдения личной гигиены образ жизни здоровым не назовешь.

**«Догадайся». Слайд 17**

       У каждого из нас имеется любимый вид спорта, которым мы, возможно, не занимаемся, но любим смотреть по телевизору. Например: я не гимнастка, но мне нравится смотреть на спортивную гимнастику. Мы сыграем в игру «Догадайся». Сейчас каждый подумает о «своем» виде спорта и когда будет готов, то покажет это без слов, только движениями. (Выступление родителей)

**Викторина для родителей** *(отдельная презентация)*

**Заключительная часть**

       Наш тренинг  подходит к концу. Хочется подытожить**… Слайд 18**

Завершим нашу встречу упражнением **«Додумай историю». Слайд 19**

      Вам необходимо закончить историю и сделать правильный вывод, начиная словами:

Я понял…

Я хочу сказать…

Я надеюсь….(Обсуждение)

    **Слайд 20** Уважаемые родители, благодарю вас за совместную работу, я очень рада, что вы оказались такими активными, надеюсь на наше плодотворное сотрудничество в детском саду и в деле формирования привычки к здоровому образу жизни у ребят! Спасибо!