Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Искровский детский сад» муниципального образования –

Рязанский муниципальный район Рязанской области.

**Семинар – практикум** **для родителей на тему:**

***«Использование здоровье сберегающих технологий в ДОУ и дома»***

**Подготовила:** Рулева И. В

Воспитатель 1 квалификационной категории

МБДОУ «Искровский детский сад».

**Цель:**

1. Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения.
2. Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.
3. Формирование навыков сотрудничества детей и родителей; содействовать их эмоциональному сближению

**Форма проведения**:

Семинар – практикум на тему «Использование здоровье сберегающих технологий в ДОУ и дома».

**Оборудование:**

* мультимедия;
* мягкие игрушки;
* карандаши;
* воздушные шары;
* перловая крупа;
* атрибуты для инсценировки (красная шапочка, чепчик и очки).

**Ход мероприятия:**

Уважаемые родители, здравствуйте! Сегодняшнюю нашу встречу мы хотим начать словами древнего мыслителя Цицерона: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий – счастливее больного короля».  Сегодня мы с вами поговорим о здоровье наших детей.

«Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не продаст.
Его берегите как сердце, как глаз!»
                                                    Ж. Жабаев

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Главная цель детского сада – совместно с семьей помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать ребенку понять, что здоровье – главная ценность жизни человека. Занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе.

**Арсенал видов физической культуры очень широк:**

* Утренняя зарядка.
* Физкультминутка.
* Спортивные соревнования.
* НОД.

**Дыхательная гимнастика.**

* Гимнастика для глаз.
* Простые приемы массажа тела.
* Подвижные игры.
* Пальчиковая гимнастика и др.

Главное, чтобы это нравилось ребенку.

В ребенке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример родителей.

Занятия физическими упражнениями с мамой и папой доставляют детям большое удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребенком.

*(В зал под музыку входят дети, здороваются.)*

- Ребята, сегодня к нам пришли ваши мамы и папы. Мы будем вместе играть. А сейчас сядьте, пожалуйста, рядом с родителями.

- Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровье сберегающие технологии».

***Динамическая пауза «Медвежата»***

Медвежата в чаще жили               *- все стоят в кругу*

Головой своей крутили,                *- вращение головы в одну и*

Вот так, вот так, *другую стороны*

Головой своей крутили.

Медвежата мед искали,                  *- вытягивание прямых рук*

Дружно дерево качали,                 *вперед* *и сгибание рук в локтях*

Вот так, вот так,

Дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили,                  *- ходьба «по - медвежьи»*

И из речки воду пили,                   *- наклон туловища вперед*,

Вот так, вот так,                    *руки за спиной*

И из речки воду пили.

А потом они плясали,*- полуприсяд, подъем прямых*

Лапы к солнцу поднимали             *рук вверх*

Вот так, вот так,

Лапы к солнцу поднимали.

***Самомассаж***

Дождевые капли, *хлопают правой ладонью по левой;*

Прыгайте в ладошки! *хлопают по правой;*

Дождевые капли, *шлепают по ножкам от лодыжки вверх;*

Вымойте мне ножки!

Дождевые капли, *стучат правой рукой по левому плечу;*

Бейте по спине! *левой рукой – по правому плечу;*

Дождь грибной, но нужно *тянутся обеими руками вверх,*

Подрасти и мне! *выпрямляя спину.*

***Пальчиковая гимнастика***

Пальчиковая гимнастика развивает ловкость, подвижность, улучшает работу мозга. Развивает мелкую моторику.

1. ***С элементами массажа биологически активных зон.***

Жили-были зайчики *Сж. руки в кулачки, указ. и сред. – «ушки»*.

На лесной опушке. *Хлопают в ладошки*.

Жили-были зайчики *Показывают пальцами ушки.*

В маленькой избушке *Показ. домик, ладошки - большие пальцы*.

Мыли свои ушки, *Потирают ушки.*

Мыли свои лапочки, *Моющие движения кистями рук.*

Наряжались зайчики, *Двигают ладонями сверху вниз по туловищу*

Надевали тапочки. *«Обуваются».*

1. ***С карандашом.***

Карандаш в руках катаю,

Между пальчиков верчу,

Непременно каждый пальчик

Быть послушным научу!

*(Дети и родители выполняют движения карандашом в соответствии с текстом)*

- А сейчас я предлагаю вам изготовить ***тренажер для пальчиковой гимнастики***.

(Родители берут подносы и вместе с детьми заполняют воздушные шары перловой крупой).

Эти шарики берём,

Ими ручки разомнём.

Меж ладошками кладём

И ладошки разотрём.

Вверх и вниз его катаем,

Свои ручки развиваем!

*(Массировать каждый пальчик снизу вверх, сверху вниз круговыми движениями; массаж ладоней круговыми движениями, движениями вверх-вниз)*

***Гимнастика для глаз***

Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут.

1. Посмотрите далеко,

*Дети вытягивают руки вперед, смотрят на ладони*.

Посмотрите близко,

*Подносят ладони близко к глазам*.

Посмотрите высоко,

*Поднимают руки вверх*

Посмотрите низко.

*Опускают руки вниз.*

1. Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет.

Правое крыло отвел – посмотрел,

Левое крыло отвел – поглядел.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

Поднимаюсь ввысь, лечу

Опускаться не хочу!

*(Дети и родители выполняют движения в соответствии с текстом*

***Дыхательная гимнастика***

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение.

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами. Дыхательная гимнастика развивает еще несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- воздух набирать через нос;

- плечи не поднимать;

- выдох должен быть длительным и плавным;

- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).

***Упражнение «Качели»***

*Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:*

Качели вверх *(вдох),*

Качели вниз *(выдох),*

Крепче ты, дружок, держись.

***Упражнение «Надуй шарик»***

«Надувая шарик» дети широко разводят руки в стороны и глубоко вдыхают, затем медленно сводят руки, соединяя ладони перед грудью, и выдувают воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - дети произносят: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

***Кинезиологические упражнения (гимнастика для мозга)***

***Игра «Кулак-ребро-ладонь»***

*Четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.*

Ладошки вверх,

Ладошки вниз,

А теперь их на бочок

И зажали в кулачок.

***Игра «Лягушки»***

*Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук, отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ускорении.*

Две весёлые лягушки

Ни минутки не сидят

Ловко прыгают подружки,

Только брызги вверх летят.

***Релаксация***

**Релаксация** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения

*(Предлагаю детям лечь на ковер, устроиться поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.)*

- Ложитесь поудобнее. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя… (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию… (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть… (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать… Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик …(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик …, ласкает шарик … Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

*( Когда дети открывают глаза, они замечают корзину с фруктами. Предлагаю детям отправиться в группу на «чаепитие».)*

- Вот и подошло к концу наше мероприятие.

А сейчас, я хочу предложить вам поиграть в театр (приглашаю двух участников: Красная шапочка и переодетый в бабушку Волк).

Между ними происходит диалог:
- Бабушка, бабушка, почему у тебя такое морщинистое лицо:
- Это потому что я не любила умываться по утрам и вечерам, моя внученька.
- Бабушка, а почему у тебя такие желтые зубы?
- Потому, что я их не чистила и курила, как и твой дедушка.
- Бабушка, бабушка, почему у тебя такие тусклые глаза?
- Потому, что я не любила есть морковь, моя внученька.
- Бабушка, бабушка, а почему ты вся дрожишь и медленно ходишь?
- Это потому, моя деточка, что по утрам не делала зарядку
*Голос за кадром:* «Если не хочешь, чтобы тебя съел Серый волк, как бабушку, веди здоровый образ жизни!»

- Таким образом, чтобы наши дети были здоровы и научились осознанному отношению к своему здоровью, необходимо воспитывать потребность детей к здоровому образу жизни.

- А сейчас, я хотела бы поблагодарить тех родителей, которые приняли участие в конкурсе рисунков на тему «Здоровый образ жизни».

*(вручение грамот семье \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, занявшей 1 место в номинации «Взрослые и дети», семье \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, занявшей 2 место в номинации «Взрослые», семье \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, занявшей 3 место в номинации «Взрослые», и поощрительных призов всем участникам)*

- "Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам", — так гласит восточная мудрость.  Наша с вами задача — научить детей покорять эту вершину. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

**Литература:**

1. Родительские собрания в детском саду: Младшая группа / Авт. – сост. С. В. Чиркова. – М.: ВАКО, 2011.
2. Картушина М.Ю. Логоритмика для малышей. Сценарии занятий с детьми 3 – 4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2005.