

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Георгиевский детский сад общеразвивающего вида

Межевского муниципального округа Костромской области

СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Береги здоровье с детства».

Составил воспитатель
высшей квалификационной категории
Смирнова О.В.

2022 год.

Задачи:

1. Повысить педагогическую грамотность родителей в вопросе здоровьесбережения.
2. Формировать ответственное отношение родителей к своему здоровью и здоровью своих детей.
3. Обучить родителей некоторым приемам оздоровления.

Материал:

Ход:

Здравствуйте, уважаемые родители!

Мы рады видеть Вас на нашей сегодняшней встрече.

Спасибо, что дела свои отложили,

В зал наш светлый поспешили

Пообщаться и поиграть,

Много нового узнать!

Тема сегодняшней встречи: **«Береги здоровье с детства».**

Роль здоровья в жизни человека трудно переоценить. Здоровье -это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. И сейчас я предлагаю поиграть в игру «Здоровье».

Игра «Здоровье» - Мы будем передавать мяч по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, рассказывает, что понимает под словом «Здоровье» (Например: когда все счастливы и т.д.)

Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле - здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. **Давайте и мы с вами проведем небольшую разминку**

«Продолжи пословицу»

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Доброе слово лечит, а злое калечит.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

Чистая вода - для хвори беда.

Чаще мойся, воды не бойся.

Здоровые зубы - здоровью любви.

Кто много лежит, у того бок болит.

Было бы здоровье — остальное будет.

Чистота-залог здоровья.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.
Вылечился Ваня - помогла ему баня.
Лук - здоровью друг.
Ешь правильно - и лекарств не надобно.
Кто долго жует, тот долго живет.

Пословицы и поговорки передаются от поколения к поколению с древнейших времен. Они никогда не теряют своей актуальности, потому что в них собрана вся народная мудрость. Поговорки как неоспоримые законы учат нас житейской смекалке, отражают быт и повседневные мысли людей о здоровье.

Сегодня мне бы хотелось познакомить Вас, уважаемые родители с современными здоровьесберегающими технологиями

Виды здоровьесберегающих технологий:

Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует чёткому выполнению режима дня. Ежедневное выполнение определённых комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость).

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Это полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.

Пальчиковая гимнастика. Развитие речи детей тесно связано с состоянием мелкой моторики рук. Тренировка пальцев рук стимулирует умственное развитие и способствует выработке основных умений, таких как одевание, раздевание, расстегивание, застегивание пуговиц, манипулирование ложкой, ножницами. Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики являются пальчиковые игры. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны, захватывают ребенка своей импровизацией, непосредственностью, театрализацией. Они способствуют развитию речи, творческой и мыслительной деятельности.

«Апельсин»

Мы делили апельсин. (покрутить кулаком)

Много нас, а он один. (растопырить пальцы)

Эта долька для ежа. (отогнуть один мизинец)
Эта долька для чижа. (отогнуть безымянный)
Эта долька для утят. (отогнуть средний)
Эта долька для котят. (отогнуть указательный)
Эта долька для бобра. (отогнуть большой)
А для волка кожура. (погладить кожуру)
Он сердит на нас, Беда!(показать волчьи зубы)
Разбегайся кто куда! (пальчики разбегаются)

Динамические паузы (физкультминутки). Физкультминутки, проводимые на занятиях в ДОУ, состоят из кратковременных упражнений, которые снимают напряжение, восстанавливают умственную работоспособность детей. Физминутки помогают расслабиться, улучшить кровообращение, снимают мышечную утомленность, успокаивают нервную систему.

Мы ногами топ-топ,
Мы руками хлоп-хлоп!
Мы глазами миг-миг,
Мы плечами чик-чик.
Раз — сюда, два - туда,
Повернись вокруг себя.
Раз — присели, два — привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели - встали, сели - встали,
Ванькой-встанькой словно стали.

Дыхательная гимнастика. От дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Большое значение для здоровья ребенка имеют дыхательные упражнения, которые дают человеку возможность накапливать и восстанавливать жизненную энергию. Но как показывает статистика, не все умеют дышать правильно. И «неумение» это вырабатывается с ранних лет. Большинство детей дышат ртом, поэтому они часто болеют. Почему полезно дышать носом? Потому что воздух, проходящий через нос, очищается от пыли, подогревается до температуры тела. Таким образом, организм защищает от болезней. Дыхательная гимнастика дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную

дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

А сейчас, я предлагаю поиграть:

Упражнение «Кораблик»

В миску наливаем воды и пускаем бумажный кораблик. Вдох носом, выдох на кораблик. Слова: Носиком легко вдохни, лёгкий ветерок пусти, эй кораблик поплыви.

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.

Посмотрите далеко,

вытягиваем руки вперед, смотрим на ладони.

Посмотрите близко,

Подносим ладони близко к глазам.

Посмотрите высоко,

Поднимаем руки вверх

Посмотрите низко.

Опускаем руки вниз.

Игровой самомассаж. Массируя определенную микросхему тела (ухо, руку, стопу, и т.д.). Мы заставляем четко и слаженно работать все системы организма.

Игровой массаж и самомассаж - позволяет стимулировать рост нервных клеток, развитие мелкой моторики, а также помогает наладить эмоциональный контакт и снять напряжение.

В: А сейчас мы с вами поиграем. (Игры с Су-Джок тренажерами)

В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький ёжик (зажать шарик в ладошке). Выглянул ёжик из своего домика (раскрыть ладошки и показать шарик) и увидел солнышко.

Улыбнулся ёжик солнышку (улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером) и решил прогуляться по лесу. Покатился ёжик по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик), катился – катился и прибежал на красивую, круглую полянку (ладошки соединить в форме круга). Обрадовался ёжик и стал бегать и прыгать по полянке (зажимать шарик между ладошками).

Стал цветочки нюхать (прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох). Вдруг набежали тучки (зажать шарик в одном кулачке, в другом и нахмуриться) и закапал дождик: кап-кап-кап (кончиком пальцев стучать по колючкам шарика). Спрятался ёжик под большой грибок (ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик под ним) и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберёзовики, опята, лисички и даже белый гриб (прокатить шарик по каждому пальчику). Захотелось ёжику обрадовать свою маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много, как понесет их ёжик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ёжик грибочки на иголки (каждый кончик пальчика потыкать шипиком шарика) и довольный побежал домой, сначала бежал он по прямой дорожке (прямыми движениями по ладонке раскатывать шарик), а потом по извилистой дорожке (круговые движения шариком). Прибежал домой, отдал мамочке грибы, мама улыбнулась, обняла и поцеловала сыночка за заботу. А когда наступил вечер, закрыл ёжик свой домик, лёг в кроватку и уснул сладким сном! (зажать шарик в ладонке).

В: Молодцы!!! Отлично справляетесь!

Артикуляционная гимнастика её цель – выработать полноценные движения и определенные положения органов артикуляционного аппарата, необходимые для правильного произношения звуков.

«Сдуй ватку с ладошки»

Цель: развитие речевого дыхания, артикуляционной моторики. Вытянуть губы вперед трубочкой и подуть на ватку или бумажку. Можно сдувать ватку со стола, с ладошки другого ребенка.

Гимнастика бодрящая. Это физические упражнения, которые надо выполнять после сна. Во время сна ребёнок отдыхает, после пробуждения все органы потихонечку просыпаются. Выполнение физических упражнений помогает привести их в активное состояние, что обеспечивает ребёнку высокую работоспособность, даёт ему ощутимый прилив бодрости.

Подвижные и спортивные игры. Подвижная игра имеет большое значение как средство физического воспитания. В подвижные игры

включаются основные движения: ходьба, бег, метание, лазание, прыжки, равновесие, а также специальные движения и упражнения для укрепления и развития отдельных групп мышц. Движения, входящие в игру, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем способствуют более активному дыханию, усилению кровообращения.

Релаксация.

Релаксация – не просто расслабление, а путь ...к здоровью! «Люди, умеющие расслабляться, обладают не только большей гибкостью мышления, но и лучше приспособлены к борьбе со стрессами». Р. Коуплан

Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь в волшебной стране. Здесь живут только добрые люди и звери, растут самые красивые цветы, после дождя на небе появляется самая яркая радуга. Вам хорошо и спокойно. Вы можете делать все, что вам хочется.

Далее можно описать различные объекты.

Вы видите чистый берег и воду. Поплавайте в море. Ощутите приятную свежесть морской воды. Воспитатель предлагает открыть глаза и рассказать о своих чувствах, ощущениях, запомнить их.

В: Вам понравилось в городе здоровья?

Участники: Да.

В:Сегодня мы с вами поговорили о составляющих здоровья. И сейчас с помощью викторины выявим главного знатока по здоровьесбережению. Предлагаю немного поиграть. (отвечают на вопросы, за правильный ответ получают флажок).

Викторина (да, нет)

Болгарский перец полезен для суставов? Полезен, в нем много витамина С, а этот витамин стимулирует выработку коллагена.

Молоко полезно пить на ночь? Полезно, оно улучшит сон.

Вредно ли для зрения читать лежа? Это так. При чтении лежа глазные мышцы испытывают двойную нагрузку, это пагубно

влияет на глазное яблоко и остроту зрения, мышцы перенапрягаются.

Телевизор можно смотреть в темноте? Не следует смотреть телевизор в темноте, глаза устают.

Препараты черники влияют на зрение? Польза черники - это не вымысел.

Дыхательная гимнастика улучшит иммунитет? Помогает, так как улучшает ток крови и лимфы.

Физическими упражнениями лучше заниматься вечером? Лучше заниматься физкультурой утром.

Гранатовый сок полезен при анемии? В нем нет железа, это миф. Правда ли, что при плоскостопии противопоказан массаж стопы? Массаж полезен.

Узкие джинсы могут вызвать боли в ногах? Могут, так как они пережимают подкожные нервы, они могут нарушать кровообращение.

Черная смородина улучшает состояние суставов? Улучшает, в смородине много витамина С.

Надеюсь, что информация оказалась для вас полезной. И в завершении мне бы хотелось напомнить о том, что личный пример родителей в любом деле важнее всего! Потому здоровые дети – это не только счастливые дети, но и, прежде всего, счастливые родители! В подведении итогов нашего практикума, хотелось бы дать несколько рекомендаций:

Рекомендации для родителей:

1. Соблюдайте режим детского сада в выходные дни.
2. Обнимайте своего ребёнка не менее 8 раз в день.
3. Делайте с ребёнком минутки здоровья (массаж, гимнастика).
4. Играйте с ребёнком не менее 30 минут в день в совместные игры.
5. Приобщайте ребёнка к занятиям спортом, соблюдая меру и осторожность не допуская его перегрузки и утомления.
6. Обеспечьте ребёнку в семье комфортную и психологическую обстановку.
7. Ведите здоровый образ жизни, так как вы являетесь примером для своего ребёнка.

Спасибо за внимание.