

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
познавательного-речевого развития воспитанников № 25 «Солнышко» села
Покойного Буденновского района»

26.02.2021 года в 16.30.

Место проведения: физкультурный зал

Выставка нестандартного оборудования, методический материал

Просмотр видов заваливания в разных группах

Семинар – практикум на тему:

«Здоровье - сбережение в детском саду и дома»

Цель:

Познакомить родителей воспитанников с факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Повышение педагогического мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

Задачи:

- Расширить уровень педагогических знаний родителей в области здоровьесбережения детей дошкольного возраста;
- Познакомить участников семинара-практикума с опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в ДОУ;
- Предоставить рекомендаций для формирования ЗОЖ в семейных условиях.
- Освоение на практике новых здоровьесберегающих технологий.

Хотелось бы начать нашу встречу с вопроса: Как вы думаете, какие факторы способствуют сохранению здоровья детей? (ответы родителей)

Теперь я расскажу о мероприятиях здоровьесбережения, которые проводятся в нашем детском саду:

Это соблюдение режима дня, влажная уборка, полноценное питание (в третье блюдо добавляется витамин «С»), проветривание, кварцевание, прогулки на свежем воздухе, босохождение в летний период, утренняя гимнастика, гимнастика после сна, динамические паузы в образовательной деятельности, спортивные мероприятия, подвижные и спортивные игры, пальчиковые игры, зрительная гимнастика, дыхательная гимнастика и т. д.

Сегодня мы с вами поговорим о современных здоровьесберегающих технологиях, которые применяются в детском саду. Которые вы дома можете так же применять.

Первая технология, с которой начнём – это пальчиковая гимнастика.

Как Вы думаете для, чего же нужна пальчиковая гимнастика? И в чём необходимость проводить её дома с детьми?

(ответы родителей)

Хотелось бы начать со слов Сухомлинского В. А.:

«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев»

Развитие мелкой моторики – очень важное и нужное занятие. Работа пальчиков ребёнка напрямую связана с деятельностью головного мозга, стимулирует ее. Чем лучше развиты пальчики, тем лучше и быстрее развивается ребенок:

- развивается речь, так как идёт активизация речевых центров головного мозга;
- ребёнок учится нам подражать, вслушиваясь в нашу речь;
- концентрируется внимание;
- речь становится более чёткой, яркой, ритмичной;
- развивается память, фантазия, воображение;
- кисти, пальцы рук станут сильными, подвижными и гибкими.

С детьми мы каждый день проводим пальчиковую гимнастику.

Давайте с вами проведём одну из пальчиковых гимнастик, которые уже знают наши дети: «Повстречались».

Пальчиковых гимнастик в стихотворной форме на разные темы очень много, есть книги с пальчиковыми играми, в интернете очень много можно найти. (Раздать родителям картотеки пальчиковых игр)

Следующая здоровьесберегающая технология, с которой бы хотелось вас познакомить – это зрительная гимнастика.

Зрительная гимнастика — одно из эффективных средств профилактики заболеваний глаз, а также коррекции уже имеющихся проблем. В детском саду она относится к современным здоровьесберегающим технологиям

Гимнастика для глаз необходима на занятиях, связанных со зрительным напряжением, она способствует более быстрому восстановлению

работоспособности, эффективному усвоению учебного материала, активизации, упражнению и восстановлению зрения.

Так же является профилактикой близорукости и дальнозоркости. «*Волшебные*» игры для глаз - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.

Виды зрительных гимнастик:

- с предметами и без использования атрибутов
- с использованием зрительных тренажёров (потолочных, настенных, компьютерных)
- с опорой на схемы и зрительные метки
- со словесной инструкцией, стихотворениями.

Условия:

Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.

.

Правило:

При выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе).

Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

У нас в группе есть зрительные тренажёры, которые мы используем с детьми (подробнее рассказать о зрительных тренажёрах, кот. имеются в группе).

(Проведение с родителями зрительной гимнастики с помощью тренажёров.)

У нас в группе есть тренажёр по зрительной гимнастике

В. Ф.Базарного, который можно сделать дома.

По мнению доктора **В. Ф. Базарного**, регулярное использование этого тренажера восстанавливает зрение ребенка за один год, и он может отказаться от очков. Это технология признана научным открытием Академией медицинских наук, прошла практическую апробацию в течение 28 лет на базе более тысячи детских садов и школ.

На тренажёре с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения

физкульт - минуток; вперед-назад, влево - вправо, по и против часовой стрелки, по “восьмерке”. Каждая траектория имеет свой цвет. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание.

- **наружный овал – красный,**
- **внутренний – синий,**
- **крест коричневый или жёлтый,**
- **восьмерка – зеленым цветом.**

Каждый цвет выполняет определенную функцию

Красный - активизирует психический процесс, согревает, если холодно, вырабатывает интерферон.

Зеленый - цвет гармонии, равновесия, успокаивает.

- *Желтый (коричневый)* - цвет радости, оптимизма; поднимает настроение, активизирует все функциональные процессы.

- *Синий* - тормозит все физиологические процессы, но активизирует химические.

Если в течение нескольких минут смотреть на цветные фигуры, то легко снижается переутомление и активизируется работа мозга.

Важное замечание:

упражнения с тренажером Базарного выполняются только стоя, и только глазами, при неподвижной голове и туловища.

- Рекомендуется делать до 10-12 движений по каждой траектории. Частота таких глазных тренировок зависит от интенсивности зрительной работы и психо - эмоционального состояния человека.

-Давайте попробуем выполнить несколько элементов этой гимнастики. Для этого я предлагаю всем встать.

-К нам прилетела бабочка, увидела яркий цветок и не знает на какой цвет присесть. Поможем бабочке? Помогаем только глазами.

1. расслабиться и подвигать зрачками слева - направо; затем справа налево; повторить 3 раза;

2. медленно переводить взгляд вверх - вниз, затем наоборот; повторить 3 раза;

Бабочка на конце палочки исполняет роль зрительного тренажера. А так же можно использовать лазерный лучик.

(раздать родителям фото зрительных тренажёров, кот. можно сделать дома, картотеку зрительных гимнастик, памятки: «Гимнастика для глаз»)

Ещё я хотела бы вас познакомить с одной здоровье сберегающей технологией - это дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой А. Н.

Занятия по системе Стрельниковой превосходно помогают при заболеваниях органов дыхания, позволяют излечиться от различных сердечно - сосудистых болезней и многих других недугов.

Дыхательная гимнастика является хорошей тренировкой речевого аппарата и показана детям, страдающим речевыми нарушениями, например, заиканием. Умение правильно дышать помогает расслабить речевые центры и благоприятно сказывается на речи ребёнка.

Если систематически выполнять эту дыхательную гимнастику, то результаты не замедлят сказаться.

Имеются в этой методике и противопоказания: травмы черепа, сотрясение мозга, эпилепсия, общее угнетённое состояние, острые формы заболеваний, почечная недостаточность, близорукость, патологии в тяжёлой форме, вегето – сосудистая дистония, повышенное давление артериального, глазного и внутричерепного характера.

Кроме этого, к противопоказаниям гимнастики Стрельниковой относится совмещение с другими дыхательными методиками – йогой, оксисайз или цигун.

Осторожно нужно выполнять упражнения людям с сердечными заболеваниями (они не относятся к прямым противопоказаниям, просто требуют взвешенного подхода).

Основные правила выполнения:

- Думайте только о вдохе носом, тренируйте только вдох. Вдох – шумный, резкий и короткий (как хлопок).
- Выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот. Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох – предельно активный носом, выдох – абсолютно пассивный (через рот).
- Вдох делается одновременно с движениями.
- Все вдохи-движения в гимнастике делаются в темпо ритме строевого шага.

Занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении за 20 минут до еды или через 1 час после еды.

Дети должны находиться в спокойном, расслабленном состоянии

Освоение комплекса упражнений Стрельниковой дыхательной гимнастики необходимо начинать с первых трех упражнений: «Ладони», «Погончики», «Насос», делать не более 4 шумных вдохов, затем пауза – отдых – 3–5 секунд, и снова 4 шумных вдоха.

Если упражнения **дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой** трудно выполнять или возникают мышечная боль, одышка, слабость, головокружение, то упражнения выполняются неверно. Чаще всего – это стремление вдохнуть побольше воздуха, чего не следует делать.

Давайте с вами попробуем провести дыхательную гимнастику, начнём с первого упражнения, как и рекомендуется. (проведение с родителями упражнение «Ладони»).

(Раздать родителям буклеты: «Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой» и памятки: «Как правильно выполнять дыхательную гимнастику по методике Стрельниковой»).

И напоследок хотелось бы вам раздать памятки «10 СОВЕТОВ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ