Муниципальное казенное образовательное учреждение детский сад №4 «Светлячок» Чистоозерного района Новосибирской области

**Семинар - практикум для родителей**

**Тема: «Здоровьесберегающие** **технологии»**

**Приготовила:** Красюк Т.М.

инструктор по физической культуре

**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; Следовать их эмоциональному сближению

**Форма провидения:**

Семинар – практикум для родителей на тему «Здоровьесберегающие технологии»

**Оборудование:**

* аудиозапись;
* мячи:
* карандаши;
* воздушные шары;
* перловая крупа.

**Ход мероприятия:**

Уважаемые родители, здравствуйте! 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, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые и физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен 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;
* 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, основной успех является личный пример родителей.

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

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

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

* **Динамическая пауза *« Деревцо»***

Дует ветер нам в лицо: - *Дети машут руками к себе*

Закачало деревцо -*Руки вверх – наклоны*

Ветерок все тише, тише - *Постепенно приседают*

Деревцо все выше, выше…

Ветер тихо клен качает,

Вправо – влево наклоняет

Раз – наклон, два – наклон,

Зашумел листвою клен. - *Выполняют движения в соответствии с текстом*

**Самомассаж «Су-Джок терапия»**

Су-Джок терапия корнями уходит в древнюю Восточную медицину. В переводе с корейского языка «Су» означает – кисть, «Джок» – стопа. На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. В момент стимуляции такой точки возникает «лечебная» волна, которая оказывает нормализующее влияние на заболевший орган. Так массируя мизинец, можно активизировать работу сердца, безымянный палец – работу печени, средний – работу кишечника, указательный – работу желудка, большой – работу головы. Массажными шарами стимулируют точки, на ладонях создавая приятное покалывание.

***Массаж «Су-Джок» шарами***

* Этот шарик не простой, (*держим шарик на ладонях*)
* Он колючий, вот какой (*накрываем правой рукой шарик*)
* Будем шарикам играть
* И ладошки согревать (*катаем шарик горизонтально*)
* Раз катаем, два катаем
* Сильней на шарик нажимаем (*катаем шарик вертикально*)
* Как колобок мы покатаем,
* Сильней на шарик нажимаем (*катаем шарик в центре ладони горизонтально*)
* В руку правую возьмем, (*берем шарик в правую руку*)
* В кулачек его сожмем (*сжимаем шарик в кулак правой рукой*)
* В руку левую возьмем, (*берем шарик в левую руку*)
* В кулачек его сожмем (*сжимаем шарик в кулак левой рукой*)
* Мы положим шар на стол (*аккуратно кладем шар в коробку*)
* И посмотрим на ладошки, (*любуемся ладонями*)
* И похлопаем немножко, (*хлопаем в ладоши 4 раза*)
* Потрясем свои ладошки (*трясем кистями рук 4 раза*)
* ***Самомассаж «Грибной дождик»***

Дождевые капли, - *Хлопают правой ладонью по левой*

Прыгайте в ладошке! - *Также хлопают по правой ладони*

Дождевые капли, - *Пошлепывают ладошками по ногам от лодыжке вверх*

Вымойте мне ножки!

Дождевые капли, *- Стучат правой рукой по левому плечу сзади*

Бейте по спине! - *Левой рукой стучат по правому плечу*

Дождь грибной, но нужно

Подрасти и мне! - *Вытягивают обе руки вверх,* *выпрямляя спину.*

* **Пальчиковая гимнастика**

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

- А сейчас мы предлагаем вам изготовить ***тренажер для пальчиковой гимнастики.***

*(Родители берут подносы и заполняют воздушные шары перловой крупой).*

Эти шарики берем,

Ими ручки разомнем.

Меж ладошками кладем

И ладошки разомнем.

Вверх и вниз его катаем,

Свои ручки развиваем!

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

* **Гимнастика для глаз**

Целью проведения зрительной гимнастики – является формирование у детей представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Упражнения для глаз улучшает кровоснабжение глазных яблок, способствует быстрому снятию зрительного утомления.

1. Посмотрите далеко,

*Вытягивают руки вперед, смотрят на ладони*

Посмотрите близко,

*Подносят ладони близко к глазам*

Посмотрите высоко,

*Поднимают руки вверх*

Посмотрите вниз.

*Опускают руки вниз.*

1. Пролетает самолет,

*Посмотреть вверх*

С ним собрался в полет,

*Отвести руки, проследить взглядом*

Правое крыло отвел – посмотрел,

Левое крыло отвел – поглядел.

Я мотор завожу

*Встать на носочки, проследить глазами по волнистой линии;*

И внимательно гляжу.

*Поморгать и прикрыть глаза.*

Поднимаюсь ввысь, лечу

Возвращаться не хочу!

* **Дыхательная гимнастика**

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

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

Дыхательные упражнения просто не обходимы детям, страдающие простудными заболеваниями, бронхитами. Хорошо развивает несовершенную дыхательную систему, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

***Упражнение «Пузырики».***

- Сделать глубокий вдох через нос , надуть «щеки – пузырики» и медленно выдыхать через чуть приоткрытый рот. Повторить 2-3 раза.

***Упражнение «Летят мячи».***

- Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5-6 раз.

*Забота о здоровье – это важнейший труд инструктора по физической культуре и воспитателя. От жизнерадости, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.*

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

- А сейчас, хотелось бы поблагодарить всех родителей, которые присутствовали и принимали участие.