

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад общеразвивающего вида "Лесная сказка"**

**Семинар – практикум для родителей
«Здоровьесберегающие технологии в ДОО»**

Составили:
Воспитатель высшей категории
Шарова В.Н.
Воспитатель 1 категории
Гашимова У.Н.

- Добрый день, уважаемые родители! Хотелось бы начать сегодняшнюю нашу встречу словами: «Здоровье это вершина, на которую человек должен подняться сам». В дошкольном образовательном учреждении первостепенной задачей является охрана и укрепление здоровья детей. Работа нацелена на поддержание у ребёнка бодрого, жизнерадостного настроения, профилактику негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно – волевых качеств. Поэтому мы решили поделиться опытом работы по использованию здоровьесберегающих технологий в нашем детском саду. Тема нашего семинара – практикума : «Здоровьесберегающие технологии в ДОО».

У вас на столах лежат листы бумаги и карандаши, представьте, что вы находитесь на уроке ИЗО. Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Упражнение "Воздушный шар" (о ценности здоровья для человека). Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, 6 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 2 (а потом еще 2) слова из списка. Что вы оставили в списке?

РАБОТА НА МОЛЬБЕРТЕ

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то старший воспитатель ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место- семья и т. д.

Без здоровья очень трудно достичь чего-либо, поэтому оно является – одним из главных жизненных ценностей человека.

Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые и дети. А что для этого нужно делать?

Наше здоровье - в наших руках. И от того какой образ жизни мы ведем, зависит наше здоровье и здоровье наших детей, потому что они воспитываются на нашем примере.

Сохранять и улучшать здоровье детей – огромная каждодневная работа всех нас взрослых.

Давайте выясним, что необходимо нашим детям, на ваш взгляд, чтобы они были здоровыми!

Предлагаю поиграть в игру “Неоконченное предложение”. Начните свое предложение со слов «Мой ребенок будет здоров, если будет...» и закончите предложение.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет заниматься физкультурой.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет правильно питаться.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет закаливаться.

- Мой ребёнок будет здоров, если будет каждый день делать гимнастику.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет соблюдать режим дня.

Итак, подведем итог, мой ребёнок будет здоров, **если будет вести здоровый образ жизни.**

Сегодня мы вам представим здоровьесберегающие технологии, которые внедрены в нашем детском саду.

Задачи:

сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности

создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей

создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения

Виды технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья
2. Технологии обучения здоровому образу жизни
3. Коррекционные технологии.

Особое внимание уделяется утренней гимнастике. Утренняя гимнастика – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться как в детском саду, так и дома. Она способствует укреплению здоровья детей, повышает жизненный тонус и вырабатывает дисциплину.

Динамический час и подвижные игры — это развитие координации движений, повышение положительного настроения и укрепление психоэмоционального здоровья, развитие быстроты реакции.

Оздоровительная гимнастика после дневного сна они целесообразны для поднятия мышечного тонуса, позволяющие быстро встряхнуть с себя остатки сна. Проводится ежедневно после дневного сна 5-10 минут.

Хождение по массажным коврикам выполняет следующие задачи : профилактика и коррекция плоскостопия, развитие чувства равновесия и координации движений, восполнение нехватки тактильных ощущений.

Дыхательная гимнастика - это тренировка навыка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха, укрепляет основную дыхательную мышцу - диафрагму.

Главная цель пальчиковых игр – улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами у малышек формируется правильное звукопроизношение, умение быстро и четко говорить, совершенствуется память, способность согласовывать движения и речь.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма, профилактика нарушений зрения дошкольников, предупреждение утомления, укрепление глазных мышц, снятие напряжения.

В результате дозированного применения релаксационных упражнений в режиме дня, дети становятся более уравновешенными и спокойными, устраняются повышенная напряженность, что способствует благоприятной психологической обстановке в группе, создание позитивного фона настроения.

Целью занятий по физической культуре считают укрепление здоровья детей и организацию здорового образа жизни через владение знаниями о функционировании своего организма и способах его защиты.

К коррекционной технологии относится песочная терапия, которая улучшает общее эмоциональное состояние ребенка; развивает воображение, творческий потенциал, мышление, речь, память, внимание, мелкую моторику.

Музыкотерапия представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства психологической коррекции состояния ребенка в желательном направлении развития, обучает приемам расслабления мышц и выражения эмоций

И хотелось бы закончить словами:

Храни... судьба моих детей

Да будет ровной их дорога!

И пусть богатства чашу не долей...

Но вот здоровья... дай им много.

Мы надеемся, что всегда будем вместе бороться за здоровье наших детей, будем поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела и дружба-это тоже здоровье.

А теперь, уважаемые родители, приглашаем Вас в творческую мастерскую.

Дыхание — одна из важнейших функций жизнеобеспечения человека. Для укрепления здоровья и профилактики заболеваний проводим дыхательную гимнастику. В этом нам помогают различные игры и упражнения.

Есть такие игры, которые не требуют дополнительного материала. Например: снежинка упала на ладонь, подуем на неё, на плечо, на грудь и т.д.

Для поддержки интереса изготавливаем пособия для дыхательной гимнастики «Ветерок», «Солнце и тучи», «Самолет», «Футбол».

Сегодня предлагаем сделать игру «Прожорливые фрукты», эта игра направлена на развитие сильного плавного направленного выдоха.

Игра: «Прожорливые фрукты»

Цель: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц. В воротики, нужно задувать – вату или другие легкие предметы. Можно устраивать соревнования — кто больше попадёт (накормит фрукты). Взрослый показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на ватный шарик, как ветерок.





