Муниципальное бюджетное дошкольное

образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 25»

**Семинар-практикум для родителей**

**«Играя, оздоравливаемся»**

Составитель:

Путятина Е. С., учитель – дефектолог

I квалификационной категории

Нигометзянова Л.А., воспитатель

I квалификационной категории

**г. Глазов, 2018 г**

**Участники:** родители, воспитатели, учитель – дефектолог.

**Цель:** приобщить детей и взрослых к активному здоровому образу жизни, принимать непосредственное участие в воспитательно-образовательном процессе ДОУ.

**Задачи:**

1. Повысить педагогическую грамотность родителей в вопросе здоровьесбережения;

2. Формировать ответственное отношение родителей к своему здоровью и здоровью своих детей;

3. Обучить родителей конкретным приемам оздоровления: самомассаж, динамическая пауза, пальчиковая гимнастика с использованием карандашей и прищепок;

4.Актуализировать детско-родительские отношения посредством проведения оздоровительных мероприятий в условиях семейного воспитания.

**Материалы и оборудование:** пригласительные билеты на семинар, памятки для родителей, карандаши, прищепки, мячи (средние, маленькие), ракетки, воланчики, корзины.

**Ход семинара.**

**Организационный момент.**

**Ведущий.** Здравствуйте, уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас на семинаре-практикуме, тема которого  *«Играя оздоравливаемся».*

**Основная часть.**

**Ведущий.** Хочется начать наш семинар с притчи:

«Жил был мудрец. К нему все шли за советом, все его уважали. Но был один завистник. Он говорил всем: *«Мудрец не такой уж и умный»*. Я могу это доказать». Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму её в руках и спрошу у него, что у меня в руках: живое или не живое? Если он ответит: *«не живое»*, я выпущу её. Если он скажет: *«Живое»*, я задавлю её и он будет не прав». Завистник на глазах у толпы подошёл к мудрецу с зажатой в руке бабочкой и спросил: *«Отгадай, что у меня здесь: живое или не живое?»* *«Всё в твоих руках!»* - ответил мудрец».

Взрослые с рождения ребёнка заботятся о его здоровье. Эта тема остаётся актуальной в течение всей жизни.

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребёнок активно растёт, когда формируются и совершенствуются все системы его организма.

Дошкольный возраст особенно важен в этом отношении, это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объёма информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребёнка как личности.

Но как часто родители и педагоги, развивая детей интеллектуально и эстетически, забывают о физическом воспитании, относятся к нему как к чему - то второстепенному, происходящему само по себе, в результате, многие  мальчики и девочки плохо бегают, неправильно ходят, боятся залезть на лесенку или гимнастическую стенку, не умеют ловко ловить и бросать мяч. Естественная потребность в активных движениях, свойственная детям этого возраста, подавляется взрослыми (не бегай, не шуми, не мешай), что самым отрицательным образом сказывается на настроении ребёнка, на его общем самочувствии.

Недостаток двигательной активности помогут восполнить специальные занятия. Игровой самомассаж в сочетании с гимнастикой прекрасно развивают все органы и системы, оказывают общеукрепляющее воздействие на весь детский организм. Кроме того, ласковые прикосновения рук, упражнения в виде игры доставляют большое удовольствие ребенку, укрепляют эмоциональную связь между ним и взрослыми.

В настоящее время большое внимание уделяется игровому самомассажу, который, как и гимнастика, является прекрасным средством профилактики различных заболеваний. Овладеть приёмами игрового самомассажа может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта или специального образования.

При проведении игрового самомассажа дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что, несомненно, развивает крупную и мелкую моторику.  Игровой самомассаж содействуют развитию речи. Стихи и песенки дети быстро запоминают, а движения, иллюстрирующие текст, помогают выразительному исполнению. На занятиях дети с большим интересом не только выполняют упражнения сами, но и наблюдают за исполнением движений другими детьми.

И наша сегодняшняя встреча посвящена оздоровлению детей. Существует очень много различных комплексов. Сейчас хочу предложить вам упражнения, которые достаточно легки и могут помочь приобщить детей к здоровому образу жизни.

***Самомассаж мышц головы и шеи***

Самомассаж головы и шеи укрепляет нервную систему, успокаивает и нормализует сон. Можно порекомендовать следующий самомассаж лица и головы, который укрепляет также луковицы волос и усиливает приток крови к головному мозгу.

*«Я хороший*». Расположить ладони обеих рук на области головы, ближе ко лбу, соединив пальцы в центре, и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам. Движения рук должны быть одновременными, медленными, поглаживающими.

*«Наденем шапочку*». Исходное положение рук то же. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке.

***Самомассаж мышц лица***

Самомассаж лица для детей позволяет улучшить работоспособность мимической мускулатуры, расслабить её и снизить уровень напряженности.

*«Рисуем дорожки».* Движение пальцев от середины лба к вискам.

*«Рисуем яблочки».* Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.

*«Рисуем елочки».* Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.

*«Пальцевый душ».* Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.

***Динамическая пауза***

**Кузнечики**

Поднимайте плечики,

Прыгайте, кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели!

Травушку покушали,

Тишину послушали.

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко!

***Самомассаж***

Комплексы самомассажа позволяют проводить работу по регуляции деятельности всех внутренних органов, укреплению иммунитета и нервной системы.

**«Дождевые капли»**

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.*

**«Дождик»**

Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!

Дети встают друг за другом «паровозиком» и *прихлопывают друг друга по спинкам.*

Дома, дома посидите,- Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите,- Бом! Бом! Бом!

*Постукивают пальчиками.*

Почитайте, поиграйте,- Бом! Бом! Бом! А уйду – тогда гуляйте, Бом! Бом! Бом!

*Поколачивают кулачками.*

Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!

*Поглаживают ладошками.*

***Пальчиковая гимнастика***

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

**«Солдаты»**

Мы солдаты, мы солдаты, бодрым шагом мы идем. - *«маршируют» пальчиками по столу.*

В нашу армию, ребята, просто так не попадешь. - *пальцы сжаты в кулак, указательный вверх и покачивается влево - вправо.*

Нужно быть умелыми, сильными и смелыми. - *ладонь вверх, пальцы растопырены, сжимаются и разжимаются.*

**1. Упражнения для всех суставов пальцев с элементами сопротивления.**  
(Каждое упражнение выполняется по 5 раз).

1. Руку сжать в кулак. Резко разжать. «Крепко пальчики сожмем. После резко разожмем».

2. Сложить ладони вместе. Локти на высоте плеч, пальцы обеих рук соприкасаются. Раздвинуть ладони так, чтобы подушечки пальцев остались сомкнутыми, одновременно приподнять локти. Потрясти руками и повторить упражнение снова.  
***2. С карандашом.***

**«Утюжок»**

Карандаш кладут на стол. Ее нужно «погладить» по очереди обеими руками. После – покатать по поверхности стола. В процессе проговаривают стихотворение, например:

Карандаш я покачу

Вправо-влево, как хочу.

**«Мотор»**

Ладони нужно сомкнуть пальцами вперед. Карандашик размещают вертикально и передвигают, перемещая ладони взад-вперед, меняя темп. При этом говорят:

Заведи мотор скорей,

И ладошки разогрей,

Разгоняйся все быстрей,

Сил, дружок мой, не жалей.

Скорость после замедляем,

Вот мы к дому подъезжаем.

***3. С прищепками***

Прикрепить прищепки к желтому картонному кругу. Получится солнышко.

Прикрепить иголки к серому полукругу. Получатся колючки для ежика.

Прикрепить прищепки к узкому длинному треугольнику. Получатся ветви дерева.

Прикрепить с помощью прищепок на веревку кукольную одежду после ее стирки.

***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.

**«Мостик»**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса *(Закрывают оба глаза)*

Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют *(Продолжают стоять с закрытыми глазами)*

А теперь мы их откроем, через речку мост построим *(Открывают глаза, взглядом рисуют мост)*

Нарисуем букву «О», получается легко *(Глазами рисуют букву «О»)*

Вверх поднимем, глянем вниз *(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)*

Вправо, влево повернем *(Глазами двигают вправо-влево)*

Заниматься вновь начнем. *(Глазами смотрят вверх-вниз)*

***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).

**«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.

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

«**Ухо – нос»**

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот». Повторить 6-8 раз.

***Релаксация***

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

**«Дирижер»**

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком … Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

Мы с вами с азартом и интересом смотрим XXIII Зимние Олимпийские игры, которые проходят в Пхенчхане. Предлагаем вам принять участие в малых спортивных играх.

**Конкурс №1 «Пройди с мячом»**

Участники каждой команды стоят за линией старта в колонне по одному. По сигналу каждый участник бежит с мячом до ориентира, отбивая его, пробегает вокруг и возвращается обратно, передавая мяч следующему игроку. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

**Конкурс №2 «Пингвины»**

Участники каждой команды стоят за линией старта в колонне по одному. По сигналу каждый участник должен допрыгать до ориентира туда и обратно с зажатым между коленями мячом. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

**Конкурс №3 «Пронеси воланчик на ракетке»**

Участники каждой команды стоят за линией старта в колонне по одному. По сигналу каждый участник должен добежать до ориентира туда и обратно с воланчиком на ракетке. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

**Конкурс №3 «Попади в цель»**

Участники каждой команды стоят за линией старта в колонне по одному. По сигналу каждый участник должен попасть мячом в корзину. Побеждает та команда, у которой будет больше мячей в корзине.

**Итог семинара - практикума.**

**Ведущий.** Сегодня вы стали, участниками семинара-практикума *«Играя оздоравливаемся»*, убедились в необходимости обучения детей вести здоровый образ жизни с дошкольного возраста, насколько просты многие оздоровительные упражнения и насколько они эффективны.

Надеемся, что это время было проведено с пользой для вас, и вы запомнили правила здорового образа жизни, и будете пользоваться ими постоянно.

Уважаемые родители, благодарим вас за внимание, надеемся, что сегодняшнее общение доставило вам удовольствие и пользу. Спасибо! (*Ведущий вручает родителям памятки, а детям сладкие призы*