

**Тема семинара - практикума:
«Здоровьесбережение 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)

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 здоровье сберегающая 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 тренингов 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 тренажеров, кот. можно сделать дома, картотеку зрительных гимнастик, памятки: «Гимнастика для глаз»)

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