

**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».