Семинар-практикум для педагогов «Активные формы взаимодействия с родителями

по здоровьесбережению дошкольников»

Семинар-практикум для педагогов «Активные формы взаимодействия с родителями по здоровьесбережению дошкольников»

**СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

«**АКТИВНЫЕ ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ**»

**Семинар- практикум**"**Активные формы взаимодействия с родителями по здоровьесбережению дошкольников**"

Цель **семинара- практикума**: освоение и последующее применение технологий в **практической деятельности педагога-воспитателя**.

Задачи:

• Дать определение понятию **здоровья**.

• Познакомить участников **семинара- практикума** с опытом работы по применению **здоровьесберегающих технологий в ДОУ**, посредствам развивающей среды по физическому воспитанию.

**Форма проведения**: **педагогическая мастерская**.

План проведения программы:

Тема: *«Давайте познакомимся»*.

Ход проведения.

- Добрый день, уважаемые **педагоги**! Сегодня я проведу с вами **семинар по использованию здоровьесберегающих технологий в ДОУ**. И вы станете участниками мероприятия, в процессе которого получите советы и рекомендации, а так же поучаствуете в **практическом** занятии по изготовлению нестандартного оборудования.

- Начать нашу встречу мне хотелось бы со знакомства. У меня есть детские **ладошки**. Это дети подготовительной группы приветствуют Вас в нашем детском саду. Предлагаю превратить их в визитные карточки. В центре ладони написать свое имя, как бы вы хотели, чтобы к вам сегодня обращались, а на пальцах пропишите 5 лучших качеств характеризующих вас.

Предлагаю приколоть визитку на грудь.

- Итак, мы с вами познакомились, и можем начать работу нашего **семинара**. Сегодняшняя наша встреча, уважаемые коллеги, пройдет в **форме** телевизионной передачи “О самом главном!” то есть о **здоровье**.

*(включается музыка передачи “О самом главном!”)*.

Самое ценное в жизни у человека – это **здоровье**, и его не купишь ни за какие деньги!

От чего же зависит **здоровье ребенка**?

Статистика утверждает, что на 20% **здоровье** зависит от наследственных факторов, на 20% – от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% – от деятельности системы здравоохранения, а на 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Если на первые 50% **здоровья мы**, **педагоги**, повлиять не можем, то на другие 50% должны помочь своим детям научиться сохранять своё **здоровье**.

Что в детском саду мы можем сохранить и сберечь у **дошкольников**?

Сегодня мы поговорим о сохранении зрения, осанки, **профилактике**плоскостопия и о расслаблении. Это составляющие нашего **здоровья и ЗОЖ**.

1 составляющая **здоровья**: *«Охраняем зрение»*.

Огромное количество **информации** ребенок получает зрительно. Но, к сожалению, зрение современных детей очень перегружается. Ведь ни для кого не секрет, что многие **родители практически** не ограничивают время пребывания ребенка за компьютером и у телевизора. Не улучшают зрение и игры с мелкими деталями в сотовых телефонах и новомодных переносных приставках. Поэтому как никогда остро встает вопрос о **профилактике** зрительных заболеваний. Необходимо ежедневно выполнять комплекс специальных упражнений для **профилактики близорукости**.

Комплекс гимнастики для **профилактики близорукости**.

А сейчас я предлагаю посмотреть и выполнить гимнастику для глаз. *(включить видео с рыбками)*

2 составляющая **здоровья**: *«Тренируем стопу»*. Плоскостопие приносит ребенку много неприятностей. Лечить плоскостопие труднее, чем предупредить, поэтому главное внимание нужно уделять **профилактике данного заболевания**. Для **профилактики** плоскостопия применяем нестандартное оборудование изготовленное **родителями и педагогами**. Упражнения для **профилактики**плоскостопия включаются во все виды деятельности, используем разные виды ходьбы: ходьба на носках, на пятках, по ребристой доске, по канату, на внешней стороне стоп, с перекатом с пятки на носок, катание палки ступнями и пальцами ног, а затем захват и подъем пальцами ног мелких предметов. Эти упражнения очень нравятся детям, и они с удовольствием их выполняют. И сейчас предлагаю вам пройти по дорожке **здоровья**, по которой наши дети ходят босиком каждый день на утренней зарядке.

Гости 2-3 раза проходят по выложенным на полу массажным дорожкам.

3. Правильная и красивая осанка – ключ к **здоровью**. Поговорим сегодня о том, какие физические упражнения способны сделать осанку красивой, как правильно выполнять эти упражнения.

Работа по **профилактике** нарушений опорно-двигательного аппарата начинается у нас со знакомства с эталонами осанки. Фея Осанка и Осан Осаныч знакомят детей с 5 правилами сохранения правильной осанки. Дети путешествуют на королевский бал к Фее Осанки. Очень интересно проходили те упражнения в парной гимнастике, где **родителям** и детям необходимо было согласовывать свои действия, прислушиваться друг к другу.

Наши дети контролируют осанку во время физкультурных занятий без напоминания. И сейчас я предлагаю вам упражнение для красивой осанки.

Игровое упражнение

4 составляющая **здоровья**: *«Учимся расслабляться»*.Переутомление, нервное напряжение вредит нашему организму. Надо всегда помнить заповедь Гиппократа *«Не навреди!»* Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация *(потряхивание)*. Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи.

Я предлагаю вам встать и выполнить вместе со мной мимическую зарядку.

Мимическая зарядка.

Здесь живет Хмурилка *(нахмуриться, указательные пальцы возле сведенных бровей)*

Здесь живет Дразнилка (упр-е *«Буратино»*, показ языка)

Здесь живет Смешилка *(указательные пальцы на щеках, улыбнуться)*

Здесь живет Страшилка *(глаза широко открыть, руки вперед, пальцы растопырить, рот открыть)*

Это носик – Бибка *(указательные пальцы на кончике носа)*

Где твоя улыбка? *(улыбка)*.

Здесь живет Хмурилка *(массируют точки на лбу между бровями)*

Здесь живет Дразнилка *(массаж точки на крыльях носа)*

Здесь живет Смешилка *(массаж точки под нижней губой и подбородком)*

Здесь живет Страшилка (широко раскрывая рот, вытащить язык, при этом потягивать мочки ушей сверху вниз)

Это носик – Бибка *(поочередно подушечками указательных пальцев касаться кончик носа)*

Где твоя улыбка? *(подушечками указательных пальцев массировать точки в углах рта)*.

Ритм жизни человечества в наше время вызывает огромное физическое и психологическое напряжение. Предлагаю немного расслабиться.

(видеоролик *«Правила****здоровья****»*)

Мы поговорили о составляющих **здоровья**. И сейчас с помощью викторины выявим главного знатока по **здоровьесбережению**.

Викторина *(да, нет)*

Болгарский перец полезен для суставов? Полезен, в нем много витамина С, а этот витамин стимулирует выработку коллагена.

Многие полагают, что спать на животе не полезно. Это действительно так. Лучшей является для сна поза на боку. Если вы спите на животе, то часто пережимаются сосуды шеи, будет давление внутри брюшной полости, желудочный сок будет забрасываться в пищевод.

Молоко полезно пить на ночь? Полезно, оно улучшит сон.

Вредно ли для зрения читать лежа? Это так. При чтении лежа глазные мышцы испытывают двойную нагрузку, это пагубно влияет на глазное яблоко и остроту зрения, мышцы перенапрягаются.

Телевизор можно смотреть в темноте? Не следует смотреть телевизор в темноте, глаза устают.

Препараты черники влияют на зрение? Польза черники — это вымысел.

Подушка из синтепона может вызвать головную боль? Может. Синтепон не держит **форму** и мышцы шеи оказываются напряженными всю ночь.

Дыхательная гимнастика улучшит иммунитет? Помогает, так как улучшает ток крови и лимфы.

Физическими упражнениями лучше заниматься вечером? Лучше заниматься физкультурой утром.

Гранатовый сок полезен при анемии? В нем нет железа, это миф.

Полезно ли для **здоровья** стоп постоянно носить обувь на плоской подошве? Не полезно. Обувь на плоской подошве вредит стопе, особенно у людей с избыточным весом.

Правда ли, что при плоскостопии противопоказан массаж стопы? Массаж полезен.

Узкие джинсы могут вызвать боли в ногах? Могут, так как они пережимают подкожные нервы, они могут нарушать кровообращение.

Черная **смородина** улучшает состояние суставов? Улучшает, в **смородине много витамина С**.

(**педагоги отвечают на вопросы**, за правильный ответ получают фишку).

*(включается музыка передачи “О самом главном!”)*.

Вы условно разделены на 4 группы и я предлагаю вам изготовить нестандартное оборудование для зрения, осанки, плоскостопия и расслабления. Для вас приготовлено оборудование схемы, а также вы можете применить свою выдумку и смекалку.

*«Сухой дождь»* – шатер из разноцветных атласных лент, закрепленных на подвесной горизонтальной **платформе**. Ленты спускаются вниз, словно струи воды, их приятно трогать, перебирать в руках, проходить сквозь них, касаясь лицом.

Проходя через такой “дождь”, три-четыре раза в течение занятия “шустрики” заметно успокаиваются, а “мямлики”, наоборот, - **активизируются**. Разноцветные “струи” стимулируют **тактильные ощущения**, помогают восприятию пространства своего тела в этом пространстве. За “струями” можно спрятаться от внешнего мира.

Сенсорная тропа для ног или как мы ее называем *«Дорожка****здоровья****»*, на которой закреплены разные по фактуре “кочки”, изготовленные из различных материалов, делает хождение по дорожке увлекательным. Ходьбу по ней использую для развития **тактильного восприятия**, координации движений и **профилактики плоскостопия**. Для получения лучших ощущений, дети ходят по дорожке босиком.

*(включается музыка передачи “О самом главном!”)*

3. Следующая рубрика. О ценности **здоровья для человека**. Упражнение “Воздушный шар”

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 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 3 *(а потом еще 3)* слова из списка. Что вы оставили в списке?

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то 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.

Ведущий: Как известно, хорошее **здоровье** способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению **здоровья**. Образование и **здоровье неразделимы**.

Януш Корчак писал: “Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть **здоровыми и сильными**, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься”.

*(включается музыка передачи “О самом главном!”)*

Наша передача “О самом главном» подошла к концу.

Нам с вами было хорошо, пусть и вам будет жить **здорово**.