

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №42»
Изобильненского городского округа Ставропольского края**

**Семинар-практикум для родителей
«Здоровье детей в ваших руках»
2 младшая группа**



Подготовила: педагог-психолог
Н.А. Иванова
1 квалификационная категория

с.Московское, 2020г.

Цель: познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья (физического и психологического) дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение педагогического мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях. Развивать чувство единства, сплоченности.

Здравствуйтесь, уважаемые родители!

Казалось бы, обычное слово для вежливого человека, но приветствуя, таким образом, друг друга, мы желаем здоровья, это слово таит в себе и тепло, и встречи, и пожелание здоровья.

Притча

“Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?”

Один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке.

Ув. родители, а как вы думаете, что такое здоровье? (ответы детей)

«Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое и социальное благополучие». А не только отсутствие болезней или физических дефектов (согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Конечно, мы все знаем, что основными компонентами здорового образа жизни и здоровья в целом являются: режим дня, питание, прогулка, физические занятия, благоприятная психологическая обстановка в семье, закаливание. Под термином **«психическое здоровье»** мы понимаем состояние душевного благополучия, **психического комфорта**, обеспечивающего адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения деятельности. Сегодня мы с вами поговорим о здоровье (физическом и психологическом) наших детей, и в большей степени затронем психологическое здоровье детей.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Забота о воспитании здорового ребёнка является одной из главных задач нашего дошкольного учреждения.

Здоровый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети год от года становились сильнее, выросли и входили в большую жизнь не только знающим и образованным, но и закаленными и здоровыми.

Я бы хотела сегодня познакомить вас со здоровьесберегающими технологиями, которые я использую в своей работе, эти технологии вы также можете использовать самостоятельно дома. Занятия с мамой и папой доставляют ребенку большое удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребенком.

1. Пальчиковая гимнастика. Используется с целью развития мелкой моторики пальцев рук у ребенка; (можно использовать игры с крупой).

Снег ложится на дома, *(Руки разводим в стороны, ладонями вниз.)*

Улицы и крыши. *(Руки «домиком».)*

Тихо к нам идёт зима, *(Палец к губам. «Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)*

Мы её не слышим... *(Рука за ухом.)*

Упражнение «Медведи» и т. д.





2. Активно использую в работе с детьми упражнения на расслабление мышц тела, которые позволяют снять напряжение детей.

«Давай с тобой сожмем кулачки. Сжали кулачки, держим, держим, неприятно напрягаться, а сейчас отпустили пальчики, встряхнули их, отдыхают пальчики, как приятно отдыхать...» Состояние расслабления продолжается 5-6 секунд, затем можно напрячь другую часть тела. А теперь давай растопырим пальчики вот так, как будто мы с тобой котята, и показываем свои коготки, напряжем пальчики сильно-сильно вот-так молодец! А теперь расслабляем пальчики, встряхнем пальчиками. Всего таких напряжений-расслаблений предлагается делать 3-4 в день

Для вас ув.родители, предлагаю такое упражнение, которое называется «лимон».



3. 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 ещё 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*).

Упражнение «Надуй шарик»

(Приглашаю выйти всех)

«Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью, и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - произносит: «ишии», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.





Уложите ребенка на спину на ровную поверхность, положите ему на живот резиновую игрушку или книгу. Предложите сделать вдох носом, при этом живот надувается и игрушка поднимается вверх, словно кораблик на волне. Затем – выдох через сомкнутые губы: пфффф. Выдох долгий и плавный, живот при этом сдувается, и игрушка опускается вниз. Потом небольшая пауза, и все начинается сначала. Когда ребенок освоит этот способ дыхания, выполняйте с ним такие дыхательные циклы 3-4 раза подряд.

Можно использовать такие упражнения, как «Сидели бегемотики», «Надуй шарик» и т.д.

4. Коммуникативные игры – игры, которые направлены на формирование и развитие у детей дошкольного возраста навыков общения. Ведь во многом здоровье ребенка зависит и от социального благополучия, умения общаться с другими детьми.

Я предлагаю Вам поучаствовать в игре «Гусеница». Для этого прошу Вас уважаемые родители пройти в игровую зону.







5. Самомассаж – это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные участки собственного тела, повышает свой жизненный тонус. (Точечный массаж «Неболейка», точечный массаж «Взяли ушки за макушки»)

6. Точечный массаж (су-джок терапия, с использованием су-джок шариков и колечек) – самомассаж биоэнергетически активных точек на кистях рук и ног оказывающий лечебный эффект на организм человека. Регулярное воздействие на определенные точки на руках и ногах ребенка, активизирует защитную функцию детского организма, стимулирует мелкую моторику рук, способствует сохранению на протяжении длительного времени положительного эмоционального фона в рамках познавательной деятельности ребенка. На своих коррекционно - развивающих занятиях мы с детьми используем Су джок - стимуляторы в виде шариков разного цвета в комплекте с массажными металлическими колечками. Выполняя игровые упражнения с Су джок - стимуляторами, дети повторяют небольшие стихотворные тексты. Шариком мы стимулируем точки на ладонях, а массажные колечки надеваем на пальчики, стимулируя точки, труднодоступные для шариков. Способствует развитию мелкой моторики, познавательных процессов и улучшения эмоционального состояния детей; Конечно, также очень важно массажировать и стопы детей – для этого можно использовать массажные коврики, которые можно сделать самостоятельно, используя пуговицы, карандаши, губки, рис, горох, гречку и т.д. (Показ ковриков, упражнения с су-джок шариками)

7. Методы арт-терапии: песочная терапия, изотерапия, сказкотерапия. **Песочная терапия:** рисование на песке, лепка из песка позволяет раскрыть индивидуальность каждого ребёнка, разрешить его психологические затруднения, развить способность осознавать свои желания

и возможность их реализации, помогает ребёнку научиться строить отношения со сверстниками и с внешним миром, выражать свои эмоции и чувства.

Изотерапия: терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Используя цветные карандаши, бумагу, краски дети выполняют задания индивидуально, каждый создает свой рисунок. Но особое удовольствие доставляет создание коллективных работ – общих картин, где объединяются изображения, созданные всеми детьми группы, например «Тропинка доброты», «Солнце доброты». В процессе коллективного выполнения задания создаются условия для развития умений договариваться, уступать, вносить собственный вклад в общее дело, проявлять инициативу, выдвигать предложения, отстаивать собственное пространство, идею.

Сказкотерапия – способствует развитию и коррекции эмоциональных состояний, снятия тревожности, повышения самооценки, снятия агрессивных проявлений. В сказочной форме свою проблему легче увидеть и принять. Для сказочного героя легче придумать выход из положения – ведь в сказке все можно! И потом этот выход можно использовать для себя. Можно использовать следующие методические приемы:

Рассказать сказку с позиции сказочного персонажа; Отгадывание сюжета или персонажей; Превращение в сказку любой жизненной истории. Во время рассказанной сказки может помочь решить проблему. Правильно подобранная сказка может помочь ребенку обрести уверенность в себе и излечить детские страхи.

В результате арт-терапевтической работы у детей выплескиваются отрицательные эмоции, высвобождается психологическая энергия, которая обычно тратится на неэффективное напряжение, и дети становятся спокойнее и расслабленнее. Демонстративность, негативизм, агрессия уступают место инициативности и творчеству.

Мы с вами являемся образцом подражания для наших детей, и если мы родители, будем осознанно относиться к своему здоровью, то мы сможем сформировать у наших детей потребность к здоровому образу жизни! Уважаемые родители, помните, что здоровье ребенка в ваших руках!!!