

МКДОУ «Колташевский детский сад общеразвивающего вида»

Практикум для родителей
«Нетрадиционные средства оздоровления»

Цель: повышение знаний родителей о значении нетрадиционных методов оздоровления и здоровьесберегающих технологий в жизни детей.

Задачи:

1. Дать определение понятию здоровья.
2. Познакомить участников с здоровьесберегающими технологиями в ДОУ, а так же с нетрадиционными формами оздоровления детей.
3. Помочь родителям освоить на практике новые здоровьесберегающие технологии.

Оборудование: презентация, мультимедийное оборудование, «дорожка здоровья», прищепки, «цветик-семицветик», музыкальное сопровождение

Ход мероприятия

I. Вступительное слово

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Современное общество предъявляет высокие требования к работе дошкольных учреждений, и всестороннего развития личности ребёнка. Бесспорно, чем меньше ребёнок, тем больше он нуждается в охране здоровья со стороны взрослых. Тем не менее, с самого раннего возраста надо приучать дошкольника заботиться о своём здоровье. Вот почему и в детском учреждении, и дома следует воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению основными культурно - гигиеническими навыками, знакомить с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности, научить понимать, как влияют физические упражнения на организм человека, на его самочувствие. Здоровье детей – это будущее страны. А здоровье можно предопределить только движением. «Движение – это жизнь, - как говорил великий философ Аристотель, - Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие». И это действительно так. Все это может дать ребенку физическое воспитание. Физическое воспитание – это не только занятия физкультурой, а целая система организации двигательной деятельности детей дома и в детском саду. Физические упражнения способствуют не только оптимальному физическому развитию, но и совершенствованию памяти. Ведь совсем не зря А. Шварценеггер говорит: «Основное внимание в детской физической культуре следует сосредоточить на развитии двигательных навыков. Бег, прыжки, метание, хватание руками, пинки ногами – это азбука движений.

Здоровый ребенок – как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т. е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Представление технологии.

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников.

Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой системы кровообращения и дыхания, являются одной из причин ухудшения их здоровья, снижение жизненного тонуса.

Существует множество нетрадиционных методов, позволяющих решить комплекс задач и проблем:

Это использование нетрадиционных методов закаливания дошкольников: «Хожение босиком», «Дыхательная гимнастика» и «Массаж биологически активных точек тела». Перечисленные методики являются одними из наиболее современных эффективных способов снижения уровня заболеваемости детей при посещении дошкольного учреждения.

Закаливание способствует укреплению здоровья. «Хожение босиком» - хороший метод закаливания, как для детского учреждения, так и для дома.

При хождении босиком укрепляются своды и связки стопы, увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, идет профилактика плоскостопия, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

Закаливание лучше начинать с бодрящей гимнастики. Она помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус, здоровье детей, создает бодрое, радостное настроение.

Дыхательная гимнастика повышает обменные процессы, играющие главную роль в кровообращении, в том числе и органах дыхания, укрепляется мышца – диафрагма.

Массаж – это механическое воздействие специальными приемами: (поглаживание, постукивание, пощипывание и точечный массаж). Еще одним из

наиболее часто используемых методов массажа является само-массаж. В сочетании с художественным словом, данное упражнение является не просто физическим воздействием на тело ребенка, но и средством снятия психологического напряжения в течение дня.

Хатха-йога- это система воспитания здорового тела и здоровой психики с помощью упражнений, релаксации, психотерапии, режима питания и очищения.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизация работы полушарий; развитие мелкой моторики; развитие способностей; развитие памяти, внимания, речи; развитие мышления

Также к нетрадиционным методам оздоровления относятся: гимнастика для глаз, игротерапии (на укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах, укрепление мышц можно применять такие игры, как: «Пастушок дудит в рожок», «Король ветров» (дуем на вертушку, мыльные пузыри, подвешенный шарик, сдуваем ватку с ладошки, песочная терапия – игротерапия (игры с песком, игропластика включает в себя пальчиковую гимнастику, релаксация и т. д.

Пальчиковая гимнастика, благотворно влияет на координацию движений, способствует развитию мелкой моторики рук, их силы. Игровая форма проведения не только развлечет детей, но и будет способствовать формированию представлений об окружающем мире.

Уважаемые родители, давайте совместно дадим определение здоровью. (участники высказывают свое мнение.)

Таким образом, можно сделать вывод: здоровье - это не только отсутствие каких-либо болезней, но и физическое, духовное благополучие человека.

Главной задачей ДООУ является сохранение и укрепление физического здоровья детей, а так же повышение его потенциала.

II ЧАСТЬ: «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ»

Задания для родителей

Родителям предлагается «Цветик –семицветик».

Необходимо оторвать лепесток, и выполнить предложенное задание.

1. Красный лепесток –

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

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

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

2. Оранжевый лепесток

- 1) Дыхательная гимнастика улучшит иммунитет? Помогает, так как улучшает ток крови из лимфы.
- 2) Физическими упражнениями лучше заниматься вечером? Лучше заниматься физкультурой утром.
- 3) Черная смородина улучшает состояние суставов? Улучшает, в смородине много витамина С.

3. Желтый лепесток

Назвать пословицы и поговорки о физическом и психическом здоровье

Будет здоровье – будет - все

Здоровье за деньги не купишь

В здоровом теле – здоровый дух

Здоровье – это движение

Здоровому и врач не надобен

Здоровому и горе не горе, а беда не в зарок и т. д.

4. Зеленый лепесток

- 1) Телевизор можно смотреть в темноте? Не следует смотреть телевизор в темноте, глаза устают.
- 2) Препараты черники влияют на зрение? Польза черники — это вымысел.
- 3) Подушка из синтепона может вызвать головную боль? Может. Синтепон не держит форму и мышцы шеи оказываются напряженными всю ночь.

5. Голубой лепесток

- 1) Болгарский перец полезен для суставов? Полезен, в нем много витамина С, а этот витамин стимулирует выработку коллагена.
- 2) 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.
- 3) Молоко полезно пить на ночь? Полезно, оно улучшит сон.
- 4) 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.

6. Синий лепесток

- 1) Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)
- 2) Детский зимний транспорт? (санки)
- 3) Коньки на лето? (ролики)

7. Розовый лепесток

Продолжи фразу:

-Холода не бойся, сам по пояс... (мойся).

- Курить – здоровью (вредить).

- Кто спортом занимается, тот силы ... (набирается).

- Здоровье дороже ... (богатства).

- Солнце, воздух и вода ... (наши верные друзья).

III ЧАСТЬ: «ПРАКТИЧЕСКАЯ»

1. Гимнастика для глаз.

Гимнастика для глаз способствует более быстрому восстановлению работоспособности, эффективному усвоению учебного материала, активизации, упражнению и восстановлению зрения.

А сейчас, а сейчас
Всем гимнастика для глаз.
Глаза крепко закрываем,
Дружно вместе открываем.
Снова крепко закрываем
И опять их открываем.
Смело можем показать,
Как умеем мы моргать.
Головою не верти,
Влево посмотри,
Вправо погляди.
Глазки влево, глазки вправо -
Упражнение на славу.
Глазки вверх, глазки вниз,
Поработай, не ленись!
И по кругу посмотрите.
Прямо, ровно посидите.
Посидите ровно, прямо,
А глаза закрой руками.

2. Пальчиковая гимнастика

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

1. Способствует овладению навыками мелкой моторики.
2. Помогает развивать речь.
3. Повышает работоспособность коры головного мозга.
4. Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.
5. Снимает тревожность

Родители выполняют пальчиковую гимнастику (*Пальчиковые массажные игры с использованием бельевых прищепок.*)

Массаж проводится с помощью не тугих пластмассовых прищепок. Поочередно «кусаем» подушечки пальцев от большого пальца к мизинцу.

Снегири и сорока, и клест и синицы –
Зимуют у нас эти чудные птицы.
И чтоб они жили по прежнему с нами,
Мы будем кормить их, конечно же, сами.
Музыкальные массажные игры с шишками.

3. Дорожка Здоровья.

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. 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.

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

4. Физкультминутка

Быстро встаньте.

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите,

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись.

Сели, встали, сели, встали

И на месте побежали.

5. «Релаксация»

Ритм жизни человечества в наше время вызывает огромное физическое и психологическое напряжение. Сколько ненужных, бесполезных движений мы делаем и подвергаем нервную систему излишней нагрузке. Физическая и умственная нагрузка, всплеск эмоции истощают организм и одного ночного отдыха ему недостаточно. Усталость тела мы чувствуем сразу, а вот на усталость мозга не всегда обращаем внимание. Если вы не можете сконцентрировать внимание на том, что делаете, это значит, ваш мозг устал и эффективно помочь ему может - релаксация. Уважаемые родители и сейчас я предлагаю вам немного расслабиться и получить удовольствие.

Включается звуки лесного водопада

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Представьте себе жаркий летний день. Вы идете по лесной тропинке, вдыхаете аромат разнотравья, слушаете пение птиц... И вот вы слышите необычный звук. Вам интересно, что это, и вы идете на этот звук. И неожиданно перед вами появляется водопад. Несмотря на палящую жару, воздух здесь свежий. Капли воды попадают вам на лицо, руки... Вы делаете робкие шаги в воду и становитесь под водопад. Вода чистая и теплая. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам, ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше. Постойте немного под водопадом — пусть вода омоет ваше лицо, тело, унесет все тревоги, неприятности, усталость... Вы чувствуете легкость во всем теле. Выйдите из водопада, пусть солнце согреет и обсушит вас... Пора

возвращаться обратно. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить от этого путешествия... Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

Таким образом, используя каждую из рассмотренных технологий мы одновременно решаем несколько задач: повышаем результативность воспитательно-образовательного процесса, формируем ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. А главное – всё это доставляет огромное удовольствие.

Спасибо. Надеюсь, что полученная информация была для Вас интересной и полезной.

Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!