**Семинар-практикум для родителей «Игры для сохранения здоровья»**

Подготовили:

Воспитатель МБДОУ «Крепыш» Возиян Ю.Р

Педагог – психолог МБДОУ «Крепыш» Крюкова Л.И.

**Цель:** повысить компетентность родителей в вопросах сохранения здоровья детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Формировать и закреплять знания, умения и навыки родителей по сохранению и укреплению здоровья детей.

2. Привлечь внимание родителей к детской игре как деятельности, которая в условиях семьи наиболее полно удовлетворяет потребности ребенка в деловом, познавательном и эмоциональном общении с взрослым и сверстниками.

3. Предоставить родителям практические рекомендации по использованию игр и упражнений в условиях семьи, направленных на сохранению и укреплению здоровья детей.

**Материалы и оборудование:**

столы, стулья по количеству участников, игра «Веселый мишка» (заготовка в форме мишки с шариком на веревочке внутри); «Горячий чай» (заготовка в виде кружки, салфетки, ножницы, клей), картон/цветная бумага, трубочка, мягкие шарики, бумажный стаканчик, перчатка, скотч, 5 пластмассовых стаканчиков наполненных до краев водой, мяч для пинпонга, шарики су-джок по количеству участников, мультимедийный стол для аква и песочной анимации, разноцветный песок, формочки и разноцветные фигурки, Памятки и рекомендации для родителей, анкета обратной связи.

**Ожидаемый результат:** родители узнают о важности развития игр и упражнений в условиях семьи, направленных на сохранению и укреплению здоровья детей, овладеют практическими навыками использования различных типов игр для развития мелкой моторики детей дошкольного возраста.

**Ход семинара – практикума:**

**Воспитатель:**  Здравствуйте, уважаемые родители! Мы проведем сегодня с вами необычное мероприятие. Это мастер - класс и тема его: «Здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду. Задача детского сада - это охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, их физическое развитие. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными - задача нашего дошкольного учреждения. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья дошкольника. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии» - это система, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребѐнка на всех этапах его обучения и развития. Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в образовательном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья. Такие, как физкультурные занятия, динамические паузы, разные виды закаливания, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, релаксация,  игровой массаж и самомассаж, логоритмика и многие другие.

Сегодня мы представим вашему вниманию разные формы работы, которые используются в нашем саду для укрепления здоровья детей.

Я предлагаю вам выполнить дыхательную гимнастику. Дыхательные упражнения применяют для развития дыхательного аппарата, дошкольников, а также для отдыха между физическими упражнениями.

**1. Упражнение: «Веселый мишка».**

Берем в руки заготовку в форме мишки с шариком внутри. Подносим заготовку на небольшом расстоянии от губ, набираем полную грудь воздуха и дуем на шарик.

Для следующего упражнения предлагаю всем самостоятельно сделать заготовку для упражнения. Нам понадобиться заготовка кружки из картона, клей, салфетка, ножницы. Режем салфетку не до конца на полоски, промазываем клеем и приклеиваем к кружке, наша заготовка для упражнения готова.

**2. Упражнение: «Горячий чай».**

Готовую заготовку подносим на небольшом расстоянии от губ, набираем воздух и дуем на салфетку. Принцип как мы дуем на горячий чай или кофе.

**3.** **Упражнение: «Воронка!»**

Подойдет для любого возраста. Для игры понадобиться: картон/цветная бумага, клей, ножницы, трубочка, мягкие шарики/шарики можно сделать из фольги. Вырезаем полукруг, свернув в конус и промазываем клеем края, в отверстие вставляем трубочку, в воронку кладем мягкие шарики и просим ребенка дуть в трубочку. Она отлично развивает дыхательную систему, что способствует: расширению легких, развитию речи, нормализации темпа речи, хорошему настроению.

**4. Упражнение: «Веселая перчатка»**

Понадобиться: 1 бумажный стаканчик, перчатка, трубочка, скотч. На стаканчик надеваем перчатку и закрепляем скотчем, делаем маленькую дырочку для трубочки и игра готова. Просим ребенка дуть в трубочку, при этом перчатка будет надуваться. В конце игры можно предложить ребенку разрисовать перчатку.

**5. Упражнение: «Быстрый мяч».** Понадобиться 5 пластмассовых стаканчиков наполненных до краев водой, мяч для пинпонга. Расставляем стаканчики с водой на столе друг за другом, кладем мяч для пинпонга в стаканчик и дуем на него, так чтобы он по воде переместился в другой стаканчик и так до конца.

Все упражнения, которые мы с вами выполняли сегодня, вы можете выполнять с детьми дома

**Педагог-психолог:** Все знают что что развитие мелкой моторики существенно влияет на развитие речи ребенка, оказывает положительное воздействие на весь организм в целом и готовит руку к письму, развивает интеллект детей. Если движения пальцев развиты в соответствии с возрастом, то ребенок умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты речевые способности, внимание, мышление, координация в пространстве, наблюдательность, память и воображение. Существует много игр, методов и приёмов для тренировки пальчиков детей это:

Традиционные методы.

• Самомассаж кистей и пальцев рук *(поглаживание, разминание)*;

• Пальчиковые игры с речевым сопровождением и без него;

• Игры: мозаика, конструкторы, шнуровка, складывание разрезных картинок;

• Игры на развитие тактильного восприятия: *«Гладкий — шершавый»*, *«Найди такой же на ощупь»* и т. д. ;

• Пальчиковый и перчаточный театры.

1. **Метод Су-Джок терапии.**

Су-Джок терапия (*«Су»* — кисть, *«Джок»* — стопа) – нетрадиционная восточная технология оздоровления всего организма, которой может овладеть каждый человек. Очень полезно использовать приёмы Су-Джок терапии в **домашних условиях для развития мелкой моторики и речи детей**. Приемы Су-Джок терапии используются с целью общего укрепления организма, в качестве массажа при дизартрических расстройствах, для **развития мелкой моторики пальцев рук**, улучшения психоэмоционального состояния **детей** и формирования чувства ритма, при тактильной стимуляции в определённом ритме. В некоторые игры можно играть даже на кухне, они не требуют специальной подготовки, для игры нам понадобится все то что есть в доме.

Прокатываем шарик между ладошками малыша, тем самым массируем мышцы рук:

**Игра «Черепаха»**

(упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой).

Шла большая черепаха

И кусала всех от страха,

(катаем Су- Джок между ладоней)

Кусь, кусь, кусь, кусь,

(Су-Джок между большим пальцем и остальными, которые держим «щепоткой». Надавливают ритмично на Су-Джок, перекладывая из руки в руку).

Никого я не боюсь.

(катаем Су Джок между ладоней).

**Игра «Игрушки»**

(упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой).

На большом диване в ряд

Куклы Катины сидят:

(катаем Су- Джок между ладоней)

Два медведя, Буратино,

И веселый Чиполлино,

И котенок, и слоненок.

(поочередно катаем шарик Су-Джок к каждому пальчику, начиная с большого).

Раз, два, три, четыре, пять.

Помогаем нашей Кате

Мы игрушки сосчитать.

(дети катают Су - Джок между ладоней).

**Игра «Малыши».**

(поочередно надеваем массажное кольцо на каждый палец).

Этот малыш-Илюша, (на большой палец)

Этот малыш-Ванюша, (указательный)

Этот малыш-Алеша, (средний)

Этот малыш-Антоша, (безымянный)

А меньшего малыша зовут Мишуткою друзья. (мизинец)

**2. Игры с песком**

Уже давно была известна и непонятна любовь детей к песочнице. Малыши в песочнице начинают дружить со сверстниками, и заводить друзей. В песочнице происходят первые ссоры из-за совочков и ведёрок. Непоседа в песочнице чувствует себя спокойно и комфортно.

Много раз вы с удивлением наблюдали, как ребёнок длительное время играет с песком на пляже или в песочнице, где проявляется бурная фантазия и развитие мелкой моторики, когда малыш отыскивает клады или прячет свои сокровища. И просто сочиняет сказки, при этом прорисовывая их на песке.

Песок привлекает малышей - «строителей» своей необычной структурой и новыми ощущениями, которые испытывают при касании с песком.

Песочная терапия — это рекорд усидчивости для ребёнка любого возраста. Песочная терапия это – возможность у ребёнка самовыражения. Песок, вода, фигурки и предметы способны помочь ребёнку раскрыться. Выразить эмоции и чувства, которые иногда сложно и трудно передать словами. Пескотерапия способна помочь ребёнку разобраться в себе, помочь избавиться от комплексов и страхов. Песок даёт ощущение полной свободы и защищённости.

Пескотерапия – это игра, которая помогает ребёнку строить отношения и заводить друзей. При создании песочной композиции не нужны специальные знания и навыки. Поэтому ребёнок не будет бояться совершить ошибку или неточность, и будет более рискованно и смело действовать.

Чем полезны игры с песком:

- развивают восприятие, внимание, образное мышление, речь, внимание, навыки самоконтроля;

-формируют представления об окружающем мире;

- развивают глазомер и мелкую моторику.

- успокаивают и расслабляют, снимают напряжение и агрессию;

- воспитывают чувство уверенности и успешности;

- помогают познавать внешний и свой внутренний мир.

Эффект песочной терапии:

- позитивное влияние на эмоциональное состояние;

- положительная динамика в развитии образного мышления;

- тактильной чувствительности;

- ориентировки в пространстве;

- сенсорно – моторного восприятия.

Песок бывает обычный, но такой песок сам по себе сухой и рассыпчатый и без воды форму держать не станет,  в тоже время кинетический песок работает без манипуляций с водой.

При помощи кинетического песка мы можем создавать замки, дома, строить куличики, так как этот песок держит форму,

Подойдём к первому столу(кинетический песок).

- возьмите в руки песок, скатайте колобки, теперь выложите колобки от меньшего к большему, от большего к меньшему;

- сосчитайте, сколько всего получилось колобков;

- разделитесь на две группы, одна группа строит самую высокую гору, вторая низкую и широкую гору;

- возьмите игрушки, те, кто строил высокую гору, обойдите низкую и широкую гору с правой стороны, а те, кто строил низкую гору, взойдите на вершину высокой горы.

Сейчас предлагаю пересыпать песок из одной ладошки в другую, почувствуем, как приятно нашим ладошкам, теперь из правой руки на поверхность экрана, затем из левой руки, теперь двумя руками одновременно. Наберите в ладошки песка, и с  разной высоты попробуйте просыпать его на экран, создавая горы в левом нижнем углу. Что вы чувствуете?

Предлагаю при помощи пальчиков нарисовать на поверхности песка отдельно каждым пальчиком поочерёдно правой и левой рукой коротенькие прямые линии, потом одновременно (сначала только указательными, затем средними, безымянными, большими и мизинцами).

- нарисуем лесенку, для того что бы подняться на гору;

- рисуем солнышко в правом верхнем углу;

- мы же с вами на море, а на море плавают корабли, разложите кораблики по поверхности экрана в горизонтальном положении, чего-то не хватает нашим кораблям, как вы думаете, чего? (парус);

- нарисуем паруса, незабываем, что паруса  имеют наклонные прямые линии.

- теперь пальчиком нарисуем волны, сейчас всеми пальчиками рисуем волны возле каждого корабля;

- в море растут ещё и водоросли, давайте их нарисуем указательным пальчиком, но не забываем, что водоросли растут снизу вверх, могут быть волнистыми и прямыми;

***Сенсорная коробка.*** С помощью кинетического песка можно оборудовать множество интересных сенсорных коробок - посадить огород, построить ферму и заселить ее животными, все зависит только от вашей фантазии. Действительно действует завораживающе, когда сидишь, перебираешь-пересыпаешь песочек из руки в руку и наблюдаешь, как он «убегает», просачиваясь сквозь пальцы.

***Пасочки и формочки.*** «Летние» формочки, которыми дети играют на улице в обычной песочнице, подойдут для игры. Из кинетического песка куличики лепятся не так, как из «уличного» песка. Если уличный песочек нужно набрать в формочку, утрамбовать и быстро перевернуть. То здесь все гораздо проще - набранный песочек не нужно утрамбовывать, достаточно лишь аккуратно срезать излишки с помощью ножа.

***Сокровище.*** Детям очень нравится играть в «прятки» с кинетическим песком. Просим детей отвернуться, прячем в песке маленькие игрушки, после чего просим ребенка найти их в глубинах песка.

***Грузовик.*** Человечки из набора «лего» (или другие фигурки) загружают с помощью «лопат» (ложечек) полный кузов грузовой машины песка и она едет дальше, отвозит его на место строительства будущего дома.

***Следы.*** Разравниваем песочек так, чтобы получилась ровная поверхность. Затем по этой поверхности «ходим» игрушечными зверьками, ездим машинками и смотрим, какие следы остаются. Можно усложнить правила игры - малыш отворачивается, мама в это время делает отпечаток какой-нибудь игрушкой и просит малыша вернуться. Ребенок изучает след, оставленный на песке и пытается угадать, кому он принадлежит.

***Готовим еду.*** Кинетический песок - идеально подходит для ролевых игр в кухню. Можно готовить различные угощения для игрушек, раздавать по тарелочкам, «разливать» по чашкам, нарезать игрушечным ножичком тортики, созданные за пару минут из кинетического песка, кормить гостей.

***Забавные рожицы.*** Разнообразить игру помогут подручные материалы, такие как пробки от бутылок, пуговицы, зубочистки, с помощью которых можно создавать лица, мордочки животных.

Вам понравилось играть с песком? Какие эмоции вы получили? Давайте нарисуем свое настроение на песке.

Сегодня мы показали вам лишь несколько игр, направленных на укрепление и сохранение здоровья детей дошкольного возраста. Спасибо за внимание.



