

Практикум по здоровьесберегающим технологиям

(родители + дети).

Тема: «Здоровый ребенок – успешный ребенок».

Цель: познакомить родителей и детей со здоровьесберегающими технологиями: ритмопластика (ритмика), дыхательная гимнастика, нейрогимнастика, массаж головы, массаж с массажными мячиками, фитбол, используемыми в условиях ДООУ и семьи.

Задачи:

- ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада;
- формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей;
- повысить педагогическое мастерство родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях;
- освоить на практике здоровьесберегающие технологии

Оборудование: дыхательные тренажеры, карточки по нейрогимнастике, массажеры для головы, массажные мячики, массажные дорожки, фитболы,

Ход практикума.

Доброе утро уважаемые родители и дети. Тема нашего практикума «Здоровый ребенок – успешный ребенок».

- Как вы понимаете это выражение и можете объяснить?

- Как мы можем сделать, так что бы наши дети были здоровы?

В детском саду и дома мы может использовать здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии – комплекс методов и приёмов по охране и стимулированию здоровья.

Сегодня мы вместе с детьми познакомимся с некоторыми здоровьесберегающими технологиями, которые вы можете применять и дома.

Начнем с разминки, встаньте в рассыпную и повторяйте движения под музыку за мной.

1. Ритмопластика «Зарядка».

Цель: развитие двигательной активности ребенка, укрепление различных групп мышц и осанку.

- Молодцы, мы размяли свои мышцы, но как же нам восстановить дыхание?

2. Дыхательная гимнастика.

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

Выполним дыхательную гимнастику. Использовать будем дыхательные тренажеры, которые мы сделали вместе с детьми. Назвали мы их «Веселые бутылочки».

Нужно сделать глубокий вдох через нос и выдохнуть через рот в трубочку воздух.

3. Нейрогимнастика.

Цель: развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук.

Раздаются карточки, родители должны показать ребенку жесты рук или пальцев, изображенные на картонках, ребенок должен повторить.

- Мы размяли мышцы, восстановили дыхание, сделали нейрогимнастику, чтобы заработали наши оба полушария, теперь пора и посоревноваться.

У кого красные кружочки встают друг за другом с лева, у кого синие справа. (Жеребьевка до начала практикума).

4. Эстафеты:

- ❖ Прыжки на фитболах.
- ❖ Перенеси мяч: берутся 2 гимнастические палки с одной стороны родитель с другой ребенок, зажимают мяч и переносят в обруч.
- ❖ «Царевна-лягушка». Переходим болото «по кочкам»: родитель передвигает два коврика (кочки), а ребенок перепрыгивает с коврика на коврик до отметки.

5. Массажные мячики.

Цель: эффективное средство развития кистей рук, движений его пальцев, разработки мышц, самомассаж ног.

6. Массажер для головы «Мурашка».

Цель: снимает головную боль, усталость, снимает эмоциональное напряжение.

Мы сегодня познакомились с некоторыми здоровьесберегающими технологиями, надеюсь, для укрепления здоровья вы их будете использовать дома.

Для вас приготовила буклеты, в которых более подробно расписаны здоровьесберегающие технологии. Буклет по нейрогимнастике, в нем описаны упражнения и игры в которые вы вместе с ребенком можете поиграть и выполнять дома.