

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 67 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

Закаляйся, если хочешь быть здоров...

семинар – практикум для родителей

Подготовила
воспитатель Е. В. Мингазова

Дата проведения: 23.10.2020

2020 год

Семинар – практикум для родителей «Закаляйся, если хочешь быть здоров»

Цель: Формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей.

Задачи:

1. формировать навыки сотрудничества детей и родителей;
2. приобщить родителей к участию в жизни группы и детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;
3. повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения.

Материал: карточка- задание «Воздушный шар»,

Ход семинара- практикума

1. Приветствие

Воспитатель: - Здравствуйте, уважаемые родители! Ребенок отправляется в долгое путешествие по жизни, и мы ему в этом поможем. (Раздать листочки с нарисованным воздушным шаром). Путешествовать он (ребенок) будет на воздушном шаре.

1.1. Упражнение «Воздушный шар» (о ценности здоровья для человека).

Вы видите воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это ребенок. Вокруг него ярко светит солнце, по небу плывут легкие облака. Напишите в облаках, какие 9 ценностей важные, на ваш взгляд, для ребенка настолько, что он взял бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что эти легкие облака превращаются в грозовые. Вам нужно избавиться от них, чтобы путешествовать дальше. Вычеркните 3 облака. Но снова грозятся облака стать черными и хмурыми. Вычеркните еще 3 облака. А теперь поднимите руки те, у кого в списке облаков осталось слово «здоровье». Спасибо большое, приятно видеть, что вы все понимаете - здоровье – главная ценность человека.

«Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». (из толкового словаря Ожегова) О том, как его сохранить и укрепить, мы и поговорим сегодня.

Тема нашего семинара «Закаляйся, если хочешь быть здоров...»

Давайте выясним, что необходимо нашим детям, чтобы быть здоровыми! Предлагаю поиграть в игру «Неоконченное предложение».

1.2. Игра «Неоконченное предложение». Передавая мяч, родители договаривают предложение.

- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... каждый день делать гимнастику.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... правильно и вовремя питаться и т. д.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... закаливаться.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать режим дня.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... заниматься физкультурой.

Воспитатель: - Итак, подведем итог, мой ребёнок будет здоров, если будет вести здоровый образ жизни.

2. Основная часть. Закаливание детей в домашних условиях

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Как вырастить ребенка крепким и здоровым? Как защитить его от всех болезней мира? Эти вопросы беспокоят каждую маму, каждого папу и нас, педагогов. Ответ один: повысить иммунитет, улучшить естественные защитные механизмы. Ни один чудо-препарат не может заменить то, что дано матушкой-природой. Почему в одном и том же детском коллективе один малыш сразу заболевает, как только на него кто-то чихнул? А другой за целый год даже не кашляет?

Защитные механизмы детского организма до конца не сформированы. Самый эффективный способ их тренировки – закаливание детей дошкольного возраста. Единственное надежное

средство закаливания - это тренировка, совершенствование, развитие врожденных защитных сил организма. Нужно добиться их наилучшего действия.

Закаливание – это целый комплекс мероприятий, которые направлены на постепенное повышение сопротивляемости организма к тем или иным неблагоприятным факторам внешней среды: холода, жары, пониженного атмосферного давления, солнечной радиации. Механизм терморегуляции человека заключается в оперативном реагировании сосудов на угрозу охлаждения или перегрева организма путем их сужения/расширения, что приводит к ограничению, либо повышению теплоотдачи. Таким образом, при различных внешних температурах соблюдается баланс между теплоотдачей и теплопродукцией.

Для закаливания используют естественные факторы природы воздух, воду, солнце. В результате систематического закаливания происходят приспособительные реакции, способствующие расширению диапазона переносимых колебаний внешней температуры. Закаливание также нормализует состояние нервной системы, укрепляет ее. Повышается устойчивость эмоциональной сферы человека, что делает его более сдержанным и уравновешенным. Кроме этого у человека отмечается повышение выносливости организма, его работоспособности, улучшение настроения.

Проводя любые закаливающие процедуры, необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Если малыш колотится от холода, Вы явно переборщили с этим самым холодом. Каждый ребенок индивидуален, поэтому при проведении закаливающих процедур и выборе температур нужно ориентироваться именно на свое чадо. Есть специальные методики закаливания детей.

К ним относятся воздушные ванны и водные процедуры: обливание ног, контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах.

Хожение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры — это закаливание в повседневной жизни.

Оно очень удобно, ведь для такого закаливания не требуется особых условий. Оно показано всем детям, однако требуется индивидуальный подход. Требуется подобрать режим и учитывать состояние здоровья ребенка и уровень его физического развития.

Соблюдайте принципы закаливания: систематичность и постепенность. К началу процедур ребенку надо создать положительный эмоциональный настрой. Если малышу не нравятся какие-либо процедуры закаливания, насильно вводить их в практику нельзя.

2.1. Закаливающие мероприятия, для детей:

1. Утренняя гимнастика в хорошо проветренной комнате с включением упражнений дыхательной гимнастики. Проводится ежедневно с музыкальным сопровождением. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

2. Физкультурные занятия направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

3. Прогулки проводятся ежедневно два раза в день. Регулярное получение более насыщенного кислородом воздуха стимулирует кровообращение, улучшает аппетит, повышает мозговую активность ребёнка. Дети много двигаются, соответственно становятся более ловкими, подвижными, вырабатывают новые умения и навыки, укрепляется мышечная система, улучшается настроение.

4. Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно, на прогулке, в квартире – малой или средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. Давайте попробуем поиграть в игру *«Самолёты»*

Цель: Учить ребенка бегать в разных направлениях. Приучать внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

Ребенок - летчик стоит за линией, нарисованной на земле. На слова родителя: «Самолёт заводит пропеллер» «Самолет полетел» ребенок отводит руки в стороны, и бегает в разных направлениях. На слова: «Самолет присел» ребенок приседает, руки опускает вниз. На слова «Самолет на место!» ребенок возвращается за линию и стоит ровно.

5. Пальчиковая гимнастика проводится ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Проводится в любой удобный отрезок времени.

На ладони находится множество биологически активных точек. Воздействуя на них, можно регулировать функционирование внутренних органов. Например, мизинец – сердце, безымянный – печень, средний – кишечник, указательный – желудок, большой палец – голова. Следовательно, воздействуя на определенные точки, можно влиять на органы человека.

Предлагаю выполнить упражнение «Зайка»

Зайка, зайка, где твой хвост? *(хлопки)*

- Вот, вот, вот! *(руки за спиной, показать)*

Зайка, зайка, где твой нос? *(хлопки)-*

- Вот, вот, вот! *(показать нос)*

Зайка, зайка, лапы где? *(хлопки)*

- Вот, вот, вот! *(показать руки)*

Зайка, зайка, ушки где? *(хлопки)*

- Вот, вот, вот! *(показать ушки)*

6. Дыхательная гимнастика проводится ежедневно. У ребенка активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Важной частью развития здорового человека является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи). Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а так же очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.

Давайте попробуем выполнить упражнение «Задуй свечу»

И.п.: основная стойка, руки перед грудью, ладони сведены вместе, тыльной стороной вниз.

Ребёнок дует на ладошки, представляя, что держит именинный торт, на котором горят свечи. Глубокий *вдох* носом и, надув щёки, выполнить продолжительный *выдох*, вытянув губы трубочкой.

7. Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз. Во время её проведения используется наглядный материал, показ взрослого. Одна из многих гимнастик «Ветер»

Ветер дует нам в лицо. *(Часто моргают веками.)*

Закачалось деревцо. *(Не поворачивая головы, смотрят влево - вправо.)*

Ветер тише, тише, тише... *(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)*

Деревца все выше, выше. *(Встают и глаза поднимают вверх.)*

8. Умывание. Обширное умывание

9. Полоскание полости рта водой комнатной температуры – хорошее средство закаливания. Предупреждает заболевания зубов, слизистой оболочки рта и носоглотки.

10. Игровой массаж.

Игровой массаж стимулирует рост и развитие мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, является своеобразным раздражителем рецепторов кожи глубже лежащих тканей. Укрепляя организм и содействуя общему развитию, массаж помогает предупредить заболевания.

Упражнение «Посещение зоопарка»

Участники встают друг за другом, образуя круг. Ведущий становится позади одного из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди.

- *В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).*
- *Затем он открывает ворота зоопарка (ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).*
- *Приходят первые посетители (при помощи кончиков пальцев «сбегать» вниз по спине).*

- Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).
- Рядом загон со львами. Сейчас раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).
- Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).
- Слышатся дикие прыжки кенгуру («топать» кончиками пальцев по спине).
- Рядом находится вольер со слонами (медленно и сильно нажимать кулаками на спину).
- А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонями движения, похожие на змеиные).
- Вот и крокодил разевает пасть и хватает еду (коротко и сильно щипать руки и ноги).
- А здесь колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).
- Сейчас посетители идут к выходу и садятся на скамейку (кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера, затем убрать руки и поменяться местами).

11. Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в течение дня. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует память, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Самомассаж «Ладонки»

Вот у нас игра такая: хлоп, ладошка, Хлоп, другая!	Хлопки в ладоши
Правой, правую ладошкой Мы пошлепаем немножко.	Шлепки по левой руке от плеча к кисти
А потом ладошкой левой Ты хлопки погромче делай.	Шлепки по правой руке
А потом, потом, потом Даже щечки мы побьем.	Легкое похлопывание по щекам
Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!	Хлопки над головой
По коленкам – шлеп, шлеп!	Хлопки по коленям
По плечам теперь похлопай!	Шлепки по плечам
По бокам себя пошлепай!	Шлепки по бокам
Можем хлопнуть за спиной!	Шлепки по спине
Хлопаем перед собой!	Шлепки по груди
Справа – можем! Слева – можем!	Поколачивание по груди справа, слева
И крест-накрест руки сложим!	
И погладим мы себя.	Поглаживание по рукам, груди, бокам,
Вот такая красота!	спине, ногам.

12. Закаливание солнцем

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно.

13. Закаливание воздухом

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей.

Воздушное закаливание предполагает двигательную активность на воздухе, двигательную активность в облегченной одежде и босохождение в комнате, сон при открытых фрамугах. Ежедневные прогулки детей дошкольного возраста – эффективный метод закаливания детей.

14. Закаливание водой

Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм по сравнению, например, с воздушными процедурами. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз, а теплоемкость в 4 раза больше, чем воздуха.

Существует несколько отдельных **способов закаливания водой**:

Обтирание - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.

После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

Обливание - бывает местное и общее. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18. Время обливания ног 20-30 секунд.

Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

Купание проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (реке, озере, море) в летнее время - является одним из лучших способов закаливания. Можно купать детей с раннего возраста, начиная с температуры +24 - 26 воздуха и не ниже +22 воды, более закаленных детей можно купать при температуре +19 - 20 воды. Длительность пребывания в воде увеличивается от 1-2 минут до 5-8 мин. после купания всегда должны быть движения.

Купание противопоказано детям с заболеванием сердца, болезнями почек, детям, недавно перенесшим плеврит, воспаление легких. В каждом отдельном случае вопрос о применении купания решается врачами.

3. Заключение

3.1 Подведение итогов. Вопросы для обсуждения:

- Чем полезна была для Вас эта встреча?
- Что было сложным для вас?
- Что было для вас важным?
- Какой опыт вы приобрели?
- Как новый опыт повлияет на вашу жизнь?

3.2. Раздача памяток «Закаливание детей дошкольного возраста»

Закаливание детей в раннем возрасте

Хождение босиком

- технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому мы проводим её с раннего возраста.

Закаливание рук - игры с водой

У водных процедур есть одна особенность. Они, как правило, оказывают на человека и механическое воздействие. Более сильное действие по сравнению с воздухом вода оказывает за счет растворенных в ней минеральных солей, газов и жидкостей. Игры с водой - одни из любимых детских забав и неудивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и для мелкой моторики. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка! И уже неважно то, что у вас вокруг лужи. Начальная температура воды - 37-36 С. Постепенно температуру воды снижают на 1 С каждые 2-3 дня, доводя ее до 22 – 20 С. Детей после болезни начинают закалять с начальной температуры.

Водопад

Для этой игры Вам пригодятся любые игрушки, с помощью которых можно переливать воду: лейка, маленькая мисочка, небольшой кувшинчик или простой пластиковый стакан. Малыш набирает воду в емкость и, выливая ее, создает шумный водопад с брызгами. Подставляйте под струю ладошку ребенка, изучайте падение воды, разбрызгивайте ее. Обратите внимание ребенка, что чем выше водопад, тем громче он шумит.

Вода принимает форму

Для этой игры понадобятся: надувной шарик, резиновая перчатка, целлофановый мешочек, пластиковый стакан. Малыш наполняет шарик, перчатку или мешочек водой с помощью пластикового стакана. Взрослым стоит обратить его внимание на то, что вода принимает форму того предмета, в который ее налили.

Игра с мылом

Маленький кусок мыла отпускается на дно тазика. Малыш должен поймать его при помощи резиновых ложек или собственных ладошек.

Тонет - не тонет

Возьмите предметы из разных материалов: металл, дерево, пластмасса, резина, ткань, бумага, мочалка. Опуская по очереди различные предметы, ребенок наблюдает, погружаются ли они в воду и что с ними происходит.

Маленький рыбак

Мелкие предметы бросают в тазик. Это будут рыбки. Малышу выдается «удочка» - половник с длинной ручкой, которой он будет вылавливать рыбок. Можно также половить рыбок двумя ложками.

Лейся, лейся

Для этой забавы нужна воронка, пластиковый стакан и различные пластиковые емкости с узким горлышком. С помощью стакана малыш наливает воду в бутылки через воронку. Можно просто лить воду через воронку, высоко подняв ее.

Выжми мочалку

Взрослый дает ребенку губку и просит наполнить водой миску, которую он держит в руках. Но сделать это надо только с помощью губки, набирая воду и отжимая потом в миску.

Сквозь сито

Пусть малыш льет воду из стакана в сито. Объясните ему, почему вода утекает. В игре ребенок познает назначение предметов и свойства вещества.

Комплекс упражнений для закаливания детей раннего дошкольного возраста

После дневного сна упражнения можно выполнять на кровати под звучание классической музыки или фонограмму пения птиц. Каждое упражнение повторяется 1-2 раза, взрослый в это время читает стихи.

«Птички просыпаются»

Ребенок, лежа в кровати медленно поднимает руки вверх – вдох, пускает их вдоль туловища – выдох.

Птички проснулись,
Друзьям улыбнулись,
Вверх потянулись!

«Птички расправляют крылышки»

И.п. – лежа на спине, руки разведены в стороны и согнуты в локтях. Свести локти перед грудью – развести их в стороны.

Расправляют крылышки,
Птички – невелички,
Разминают крылышки
Воробьи, синички.

«Разминаем ножки»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Оттянуть носочки – согнуть ноги в голеностопном суставе.

А теперь разбудим ножки
Поиграем все немножко.

«Ножки»

И.п. – то же. Поочередно сгибать и разгибать ноги.

Чтоб за веточки держаться,
Нужно ножки разминать,
Их сгибать и выпрямлять.

«Потягушки»

И.п. – стоя возле кровати поднять руки вверх потянуться за руками – вернуться в и.п.

Вот как птички потянулись
Все они уже проснулись.
А теперь пора вставать
По дорожкам шагать

Умываться, одеваться
Птичкам хочется летать.