

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

**Семинар-практикум для родителей
«Новые технологии для здоровья детей»**

Автор – составитель:
воспитатель по физической культуре
Полеева А. В.

24.11.2023 г.

Ставрополь, 2023 г.

Семинар-практикум для родителей **«Новые технологии для здоровья детей»**

Цель мероприятия: повышение педагогической культуры родителей по вопросам здоровьесбережения, распространения опыта по укреплению здоровья; создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом.

Задачи:

1. Познакомить с новыми технологиями и приемами работы по методу кинезиологии и биоэнергопластики, способствующей развитию интеллектуальной и речевой деятельности детей с тяжелыми нарушениями речи, развитию координации движений, мелкой и артикуляционной моторики.
2. Сформировать практические навыки у родителей по использованию физических упражнений для формирования правильной осанки.
3. Познакомить со способами снятия эмоционального и физического напряжения при помощи релаксационных упражнений.
4. Привлечь родителей к активному сотрудничеству с педагогами дошкольного учреждения и взаимодействию с детьми в коррекционно-развивающем процессе.

Ожидаемый результат:

- повысится уровень педагогической культуры родителей;
- расширятся знания о новых здоровьесберегающих технологиях – кинезиология, биоэнергопластика;
- повысится уровень ответственности за здоровье собственных детей.

Здоровье – это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие.

Дети дошкольного возраста здоровы, когда соблюдаются правила:

- соблюдение режима дня;
- регулярное сбалансированное правильное питание;
- занятия в дошкольном учреждении и дома, соответствующие их физическим и умственным способностям,
- прогулки на свежем воздухе,
- подходящие жилищные условия,
- благоприятная, доброжелательная и спокойная атмосфера в семье,
- возможность заниматься любимым делом (увлечением / спортом).

О правильной осанке

Осанка – это привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, туловище выпрямлено, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.

Правильная осанка — это, в первую очередь, сбалансированное положение тела, при котором нагрузка на позвоночник распределяется равномерно. Основой **правильной осанки** является не только позвоночник, но и мышцы, что примыкают к нему, именно они удерживают его в правильном положении.

С правильной осанкой не рождаются, ее формируют. У детей правильная осанка появляется не сразу, они рождаются с ровной спиной без изгибов и уже по мере роста они развиваются и принимают свое нормальное или искаженное положение.

Предлагаем Вам познакомиться с некоторыми упражнениями, используемые в качестве динамической паузы.

Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки, укрепления костно-мышечной системы детей дошкольного возраста, развитие координации движений, а также снятия статического напряжения.

Упражнения у стены

1. И.п. – стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками (5 точек), сделать 3 шага вперед, сохраняя правильную осанку. Вернуться в и.п. 4-6 раз.
2. И.п. – то же, руки вверх. Приседая с прямой спиной, не терять касания со стеной затылком и туловищем.
3. И.п. – о. с. Выполнять движение руками в стороны, вперед, на пояс. 6-8 раз.
4. И.п. – о. с. Поочередно сгибать правую и левую ногу с захватом руками и прижимая к туловищу. 6-8 раз.
5. И.п. – о. с., руки вверх. Не теряя касания со стенкой затылком и пятками, прогнуться в области поясницы. 6-8 раз.
6. И.п. – о. с. руки на пояс. Поочередно поднимать ноги вдоль стены вверх. 6-8 раз.
7. И.п. – о. с., руки в стороны. Наклоняться, не отрываясь от стены, вправо и влево.

Упражнения с предметом на голове

1. И.п. – о. с., руки на пояс. Ходьба в течение одной минуты, сохраняя правильную осанку.
2. И.п. – о. с., руки вперед. Перейти в положение сидя, сохраняя правильную осанку.
3. И.п. – о. с., сохраняя равновесие, высоко поднимайте ногу, сгибая ее в колене. То же другой ногой.

Речь и движение

Хорошая речь – важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Богатая и правильная речь ребенка дошкольника позволяет ему легче высказать свои мысли, познать окружающую действительность, содержательнее и полноценнее выстраивать отношения со сверстниками и взрослыми, тем активнее осуществлять его психическое развитие.

Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений рук. Формирование словесной речи ребёнка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Отмечается взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, поэтому при коррекции речевых недостатков у детей дошкольного возраста необходимо обратить на стимулирующую роль тренировки тонких движений пальцев. Для достижения лучших результатов в работе по постановке звуков, чтобы процесс был более занимательным и увлекал детей, применяем такой метод как **биоэнергопластика** – это содружественное взаимодействие руки и языка. Совместные движения тела, руки и артикуляционного аппарата, если они пластичны, раскрепощены и свободны, помогают активизировать естественное распределение биоэнергии в организме. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику.

Ко всем классическим артикуляционным упражнениям добавляем движение кисти. Динамические упражнения нормализуют мышечный тонус, переключаемость движений, делают их точными, легкими, ритмичными. Статические упражнения способствуют развитию мышечной силы, динамической организации движения, помогают ребенку принять правильную артикуляционную и пальчиковую позу.

Упражнения биоэнергопластики

Упражнение «Часики»

Тик-так, тик-так,

Язычок качался так,

Словно маятник часов.

Ты в часы играть готов?

(Сжатая и опущенная вниз ладонь, которая движется под счет влево – вправо.)

Упражнение «Качели»

Сели дети на качели

И взлетели выше ели,

Даже солнышка коснулись,

А потом назад вернулись.

(Движения ладони с сомкнутыми пальцами вверх, вниз.)

Упражнение «Лягушка»

Подражаем мы лягушкам:

Тянем губы прямо к ушкам.

Вы сейчас тяните губки-
Я увижу ваши зубки.
Мы потянем-перестанем
И нисколько не устанем.

(Пальчики расставлены в стороны, как лучики солнышка. Под счет 1 – пальчики расправляются и удерживаются одновременно с улыбкой 5 сек., на счет 2 – ладонь сворачивается в кулак.)

Упражнение «Слонёнок»

Я водичку набираю
И ребяток поливаю!
Буду подражать слону!
Губы «хоботом» тяну.
А теперь их отпускаю
И на место возвращаю.

(Ладонь собрана в щепоть, большой палец прижат к среднему.)

Упражнение «Блинчики»

Испекли блинов немножко,
Остудили на окошке.
Есть их будем со сметаной,
Пригласим к обеду маму.

(Ладони с сомкнутыми пальцами соединяем друг с другом.)

Упражнение «Чашечка»

Вкусных мы блинов поели,
Выпить чаю захотели.
Язычок мы к носу тянем,
Чашку с чаем представляем.

(Пальцы прижаты друг к другу, имитируя положение «чашечки».)

Упражнение «Лошадка»

Я - весёлая лошадка,
Тёмная, как шоколадка.
Язычком пощёлкой громко,
Стук копыт услышишь звонкий.

(Рука в горизонтальном положении (лежит на столе). Ладонь с сомкнутыми пальцами согнута. Под счёт поочерёдно касаются стола кончики пальцев и запястье.)

Применение биоэнергопластики эффективно ускоряет исправление дефектных звуков у детей, так как работающая ладонь многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка. Может самостоятельно подобрать движение руки под любое артикуляционное упражнение. Важно не то, какое движение выполняет рука, а то насколько правильно, точно и качественно сочетается движение руки с артикуляционными упражнениями.

Существует еще одна уникальная методика, которая позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга. **Кинезиология** – наука о развитии головного мозга посредством движения, наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Кинезиологические методы влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. Применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Кинезиология – это методика сохранения и поддержания здоровья путём воздействия на мышцы тела, т.е. путём физической активности. **Кинезиологические упражнения** – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры (нервные волокна, осуществляющие взаимодействие между полушариями) как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий.

В ходе систематического применения кинезиологических упражнений у ребёнка исчезают явления нарушений чтения, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания.

В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а также управлению своими эмоциями.

Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности. В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, рекомендуется перед подобной работой применять кинезиологический комплекс упражнений.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие и формирующие программы! Вот почему следует помнить, что неподвижный ребёнок не обучается!

Кинезиологический комплекс упражнений «Гимнастика для ума»

1. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в

обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

2. «Кулак – ребро – ладонь». На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

3. «Лезгинка» Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6-8 раз

4. «Ухо – нос».левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

5. Перекрёстные движения. Выполняйте перекрёстные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперёд, в сторону, назад). Затем сделайте то же др. рукой и ногой.

Минутка отдыха и тишины

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Эмоции и чувства плохо поддаются волевой регуляции. Взрослым надо помнить об этом, сталкиваясь с нежелательными или неожиданными для них детскими эмоциями. Чувства ребенка в таких острых ситуациях лучше не оценивать, т. к. это повлечет за собой лишь непонимание или негативизм.

Нельзя требовать от ребенка не переживать того, что он переживает, чувствует; можно ограничить лишь форму проявления его негативных эмоций. Кроме того, наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.

Релаксация «Плывём в облаках»

Звучит спокойная музыка. Педагог медленно произносит слова: «Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышится легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе в прекрасном месте. Сегодня необыкновенно хороший день. Вам тепло и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны.

Вы лежите и смотрите вверх на облака – большие, белые, пушистые облака, в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землёй и медленно, мягко поднимаетесь вверх, навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь ещё выше на

самую верхушку облака и мягко утопаете в нём. Теперь вы плывёте на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, и вы плывёте на самом большом и мягком облаке из тех, что можно сейчас видеть на небе.

А, теперь нам пора спускаться обратно на землю... Скажите про себя, своему облаку и оно плавно и мягко поплывёт всё ниже и ниже, пока не достигнет земли...».

Рефлексия - игра с родителями «Мой ребенок будет здоров!»

Родители садятся в круг. Игрушка-кукла передаётся по кругу. Взяв игрушку в руки, родители продолжают начатое ведущим предложение

«Мой ребёнок будет здоровым, если я...»

Литература:

1. Бубновский С.М. Теория и методика кинезитерапии методическое пособие/ под редакцией к.м.н. Бубновского С.М.. М.: 1998.
2. Буденная. Т.В. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. Санкт-Петербург: «Детство-Пресс», 2001 г.
3. Бушлякова Р. Г. Артикуляционная гимнастика с биоэнергопластикой. М.: «Издательство Детство-Пресс», 2011
4. Коноваленко.С.В. Развитие познавательной деятельности у детей от 10 до 14 лет. М.,1999 г.
5. Сиротюк. А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. М.: ТЦ Сфера, 2002.