

Семинар – практикум
**"Активные формы
взаимодействия
с родителями
по здоровьесбережению
дошкольников"**



▶ **Цель семинара практикума:**

освоение и последующее применение технологий в практической деятельности педагога–воспитателя.

Задачи:



- ▶ Дать определение понятию здоровья.
- ▶ Познакомить участников семинара – практикума с опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в ДОУ, посредством развивающей среды по физическому воспитанию.

Форма проведения: педагогическая мастерская.





Рубрика “Про здоровье”



Наше здоровье и здоровый образ жизни имеет несколько составляющих:

1 составляющая здоровья: «Охраняем зрение».

2 составляющая здоровья: «Тренируем стопу».

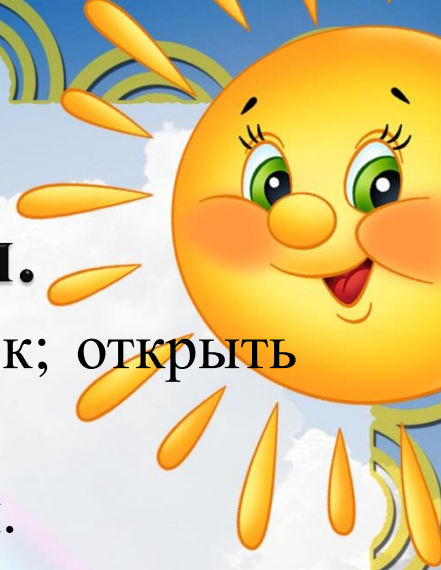
3 составляющая здоровья: «Позвоночник берегу, сам себе я помогу...»

4 составляющая здоровья: «Учимся расслабляться».



Комплекс гимнастики для профилактики близорукости.

- ▶ И.п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек; открыть глаза на 3-5 сек. (повторить 6-8 раз).
- ▶ И.п. – сидя. Быстро моргать в течение 1 минуты.
- ▶ И.п. – сидя. Закрывать веки, массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты.
- ▶ И.п. – стоя. Тремя пальцами каждой руки нажать на верхнее веко; спустя 1-2 сек. снять пальцы с век. (повторить 3-4 раза).
- ▶ И.п. – стоя. Вытянуть руки вперед; смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенный по средней линии лица; медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. (повторить 6-8 раз).

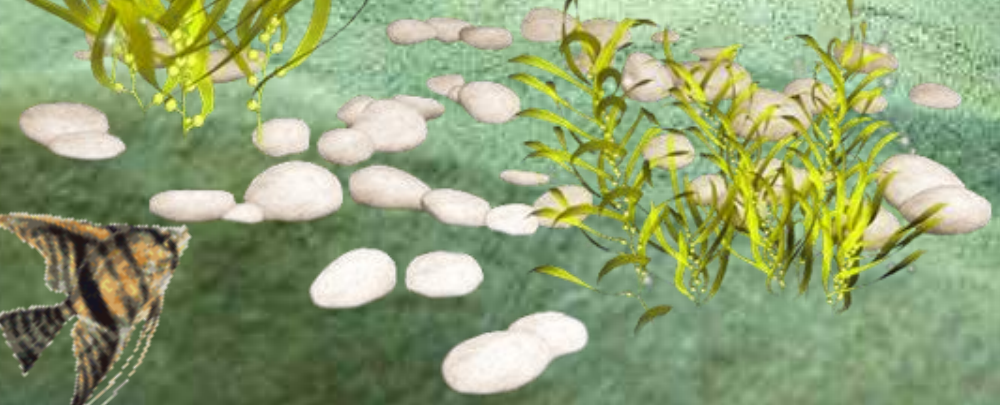
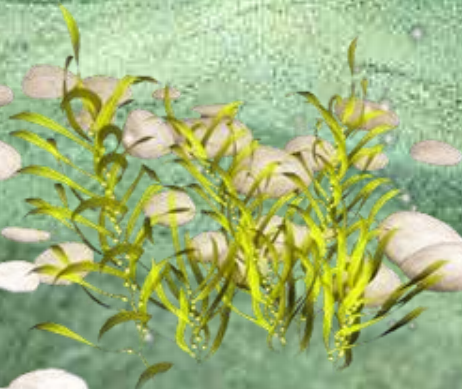














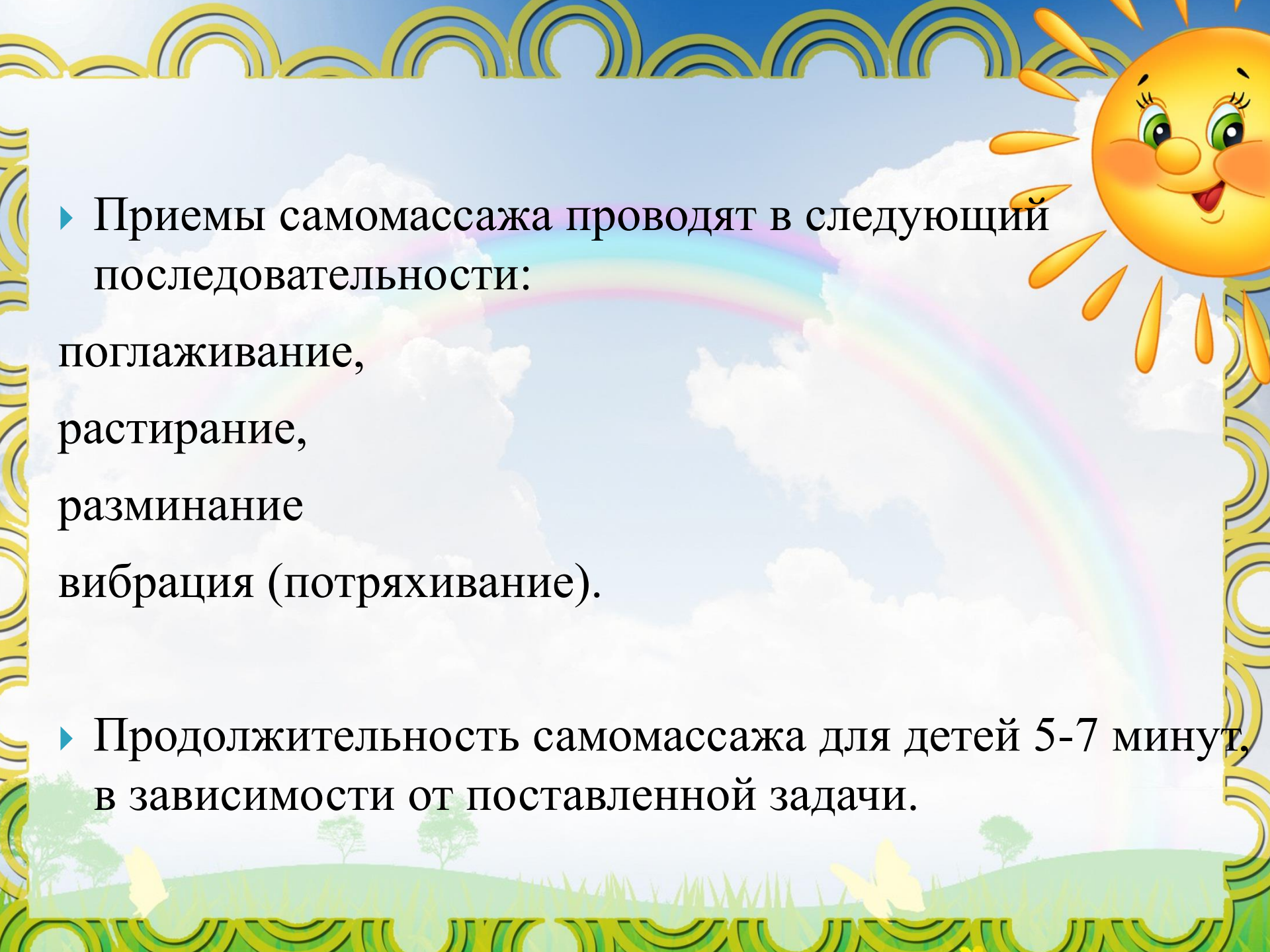












▶ Приемы самомассажа проводят в следующий последовательности:

поглаживание,

растирание,

разминание

вибрация (потряхивание).

▶ Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи.

Викторина (да, нет)

Вопросы:

**Болгарский перец полезен
для суставов?**

Полезен, в нем много витамина С.

**Многие полагают, что спать на
животе не полезно?**

**Если вы спите на животе, то часто пережимаются сосуды
шеи, будет давление внутри брюшной полости.**





Молоко полезно пить на ночь?


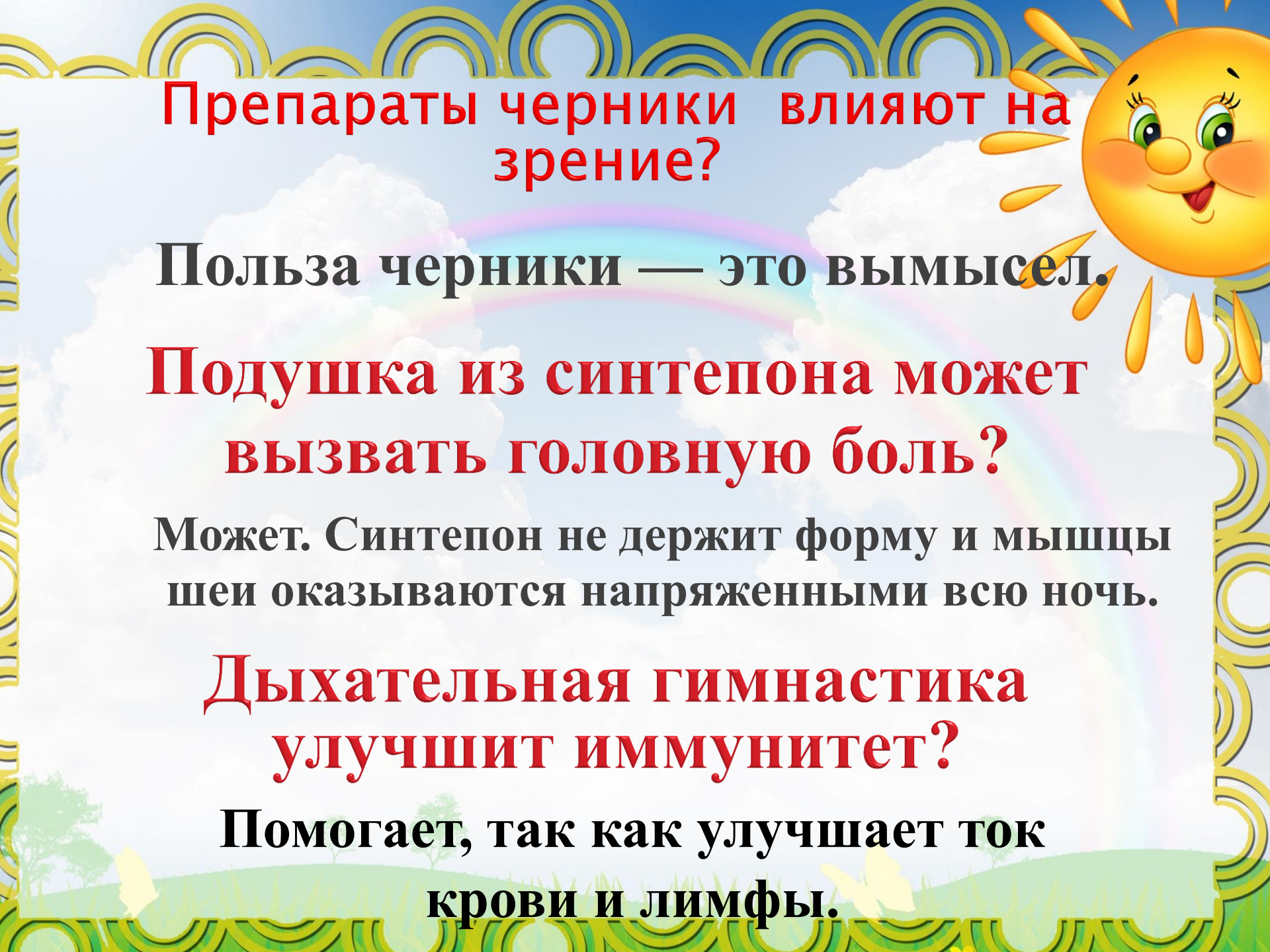
Полезно, оно улучшит сон.

**Вредно ли для зрения читать
лежа?**

**При чтении лежа глазные мышцы испытывают
двойную нагрузку.**

**Телевизор можно смотреть в
темноте?**

Не следует смотреть телевизор в темноте, глаза устают.



Препараты черники влияют на зрение?


Польза черники — это вымысел.

Подушка из синтепона может вызвать головную боль?

Может. Синтепон не держит форму и мышцы шеи оказываются напряженными всю ночь.

Дыхательная гимнастика улучшит иммунитет?

Помогает, так как улучшает ток крови и лимфы.



Физическими упражнениями лучше заниматься вечером?

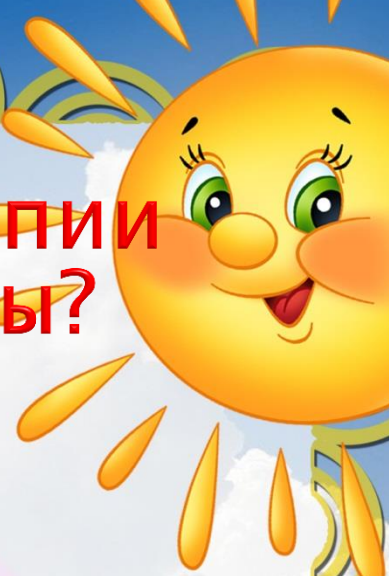
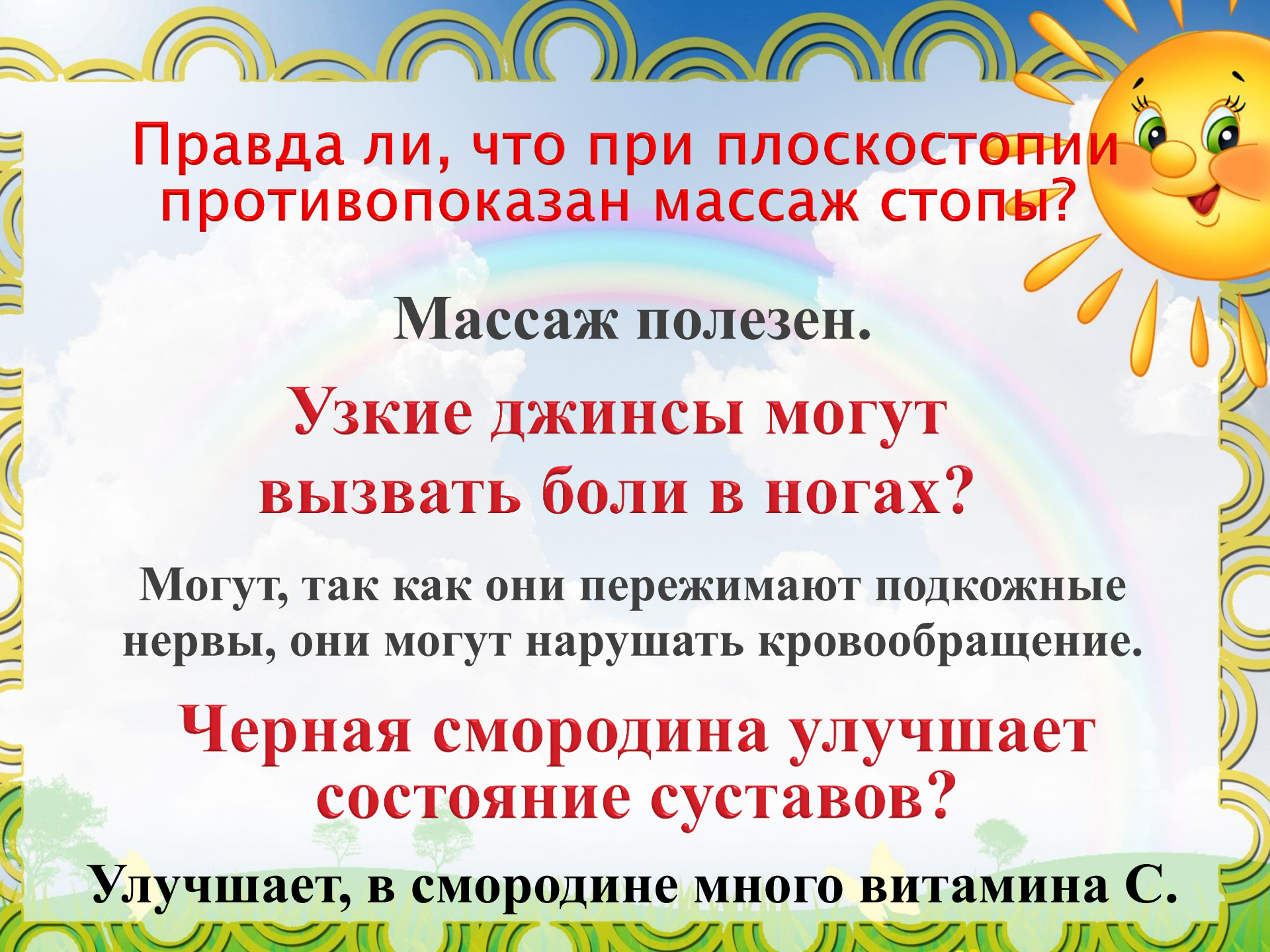
Лучше заниматься физкультурой утром.

Гранатовый сок полезен при анемии?

В нем нет железа, это миф.

Полезно ли для здоровья стоп постоянно носить обувь на плоской подошве?

Не полезно. Обувь на плоской подошве вредит стопе.



**Правда ли, что при плоскостопии
противопоказан массаж стопы?**

Массаж полезен.

**Узкие джинсы могут
вызвать боли в ногах?**

**Могут, так как они пережимают подкожные
нервы, они могут нарушать кровообращение.**

**Черная смородина улучшает
состояние суставов?**


Улучшает, в смородине много витамина С.





Рубрика “Наша мастерская”





**Рубрика “О ценности
здоровья для человека”**

