

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Золотой ключик» г. Волгодонска



Семинар-практикум

для родителей воспитанников младшего дошкольного возраста
по теме:

«Некоторые подходы к организации закаливание детей»

Цель: Тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям

Материал подготовлен инструктором
по физической культуре Лунякиной О.В.

Март - 2019 г

Добрый день уважаемые родители!

Подписи к слайдам:

Слайд 1. Добрый вечер уважаемые родители! О чем мечтает каждый из нас? О счастье своих детей. Что же вы вкладываете в это понятие? **(ответы родителей).**

Самый драгоценный дар, который человек получил от природы – это здоровье. Какой совершенной ни была бы медицина, она не может избавить каждого от болезней. «Здоровье каждому человеку дает физкультура, закаливание, здоровый образ жизни!» — эти слова принадлежат великому отечественному хирургу, ученому, академику Н. М. Амосову. Сегодня, вместе с вами, мы обсудим вопросы, связанные со здоровьем. Если мы хотим вырастить здоровое поколение детей, то мы должны «научить ребенка быть здоровым». Здоровый ребенок – счастье семьи. Закаливание детей, укрепление психофизиологического и физиологического здоровья детей. Привлечь родителей к современной активной деятельности к организации физического воспитания и закаливания.

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных задач современного общества, получившая отражение в нормативно – правовых документах. («Закон об образовании»; «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; «Конвенция о правах ребенка»; «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» и т. д.)

В нашем дошкольном учреждении созданы все необходимые условия для организации оптимальной двигательной активности дошкольников:

- физкультурные уголки в группах
- спортивный зал
- спортивная площадка.

Для проведения профилактических мероприятий имеется медицинский кабинет. Таким образом, можно сказать, оздоровительная среда нашего ДОУ является естественной комфортабельной обстановкой, рационально организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами.

А что для укрепления здоровья детей делаете вы дома? **(ответы родителей).**

Не секрет, что в век компьютерных технологий всё труднее становится отвлечь детей от компьютера. Вы, уважаемые родители, зачастую сами не прочь «посидеть в сетях». А, как известно, примером для ребёнка в первую очередь являются мама и папа. В итоге в таких семьях как у детей, так и у родителей возникает гиподинамия — недостаток движения, что может способствовать развитию хронических заболеваний.

Слайд 2-10 ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание составляет важное звено в системе физического воспитания. С помощью средств закаливания достигается высокая сопротивляемость организма к различным неблагоприятным факторам. Достичь высокого эффекта можно лишь при соблюдении определенных принципов проведения закаливающих процедур. К числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Закаливание детей требует немалых усилий и упорства. Действие закаливающих факторов должно ощущаться детьми как естественное и приятное. Тогда верными друзьями будет – солнце, воздух и вода.

Задачи:

- Обогащать детско-родительские взаимоотношений при проведении совместных мероприятий, уделяя при этом особое внимание пропаганде здорового образа жизни, закаливанию, профилактике заболеваний, сохранению и укреплению физического здоровья детей.
- Заинтересовать родителей активнее участвовать в жизни детского сада.
- Помочь родителям научиться играть со своим ребенком.

Слайд 11-12.

В детском саду работает система здоровья сбережения дошкольников: физкультурные и музыкальные занятия, спортивные и подвижные игры, физкультурные минутки, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, спартакиады.

Слайд 13-20. Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша.

Оградить ребенка от простудных заболеваний – задача не из легких.

Микробы и вирусы то и дело одолевают маленького человечка и подрывают еще неокрепший иммунитет.

Что же делать? Бежать к врачу и поить малыша таблетками или прибегнуть к бабушкиным рецептам?

Ни то, ни другое не понадобится, если заняться с ребёнком дыхательной гимнастикой.

Ведь всем известно, что дыхание — это жизнь!

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать.

Обучив ребёнка простым и веселым дыхательным упражнениям, вы сделаете неоценимый вклад в его здоровье + профилактику ОРВИ

Почему дыхательная гимнастика нужна?

Дыхательная система ребенка устроена Природой чрезвычайно сложно и мудро.

Главная задача – сохранить ее здоровой. После интенсивной физической нагрузки необходимо восстановить дыхание, а помогут в этом специальные дыхательные упражнения, которые играют немаловажную роль в закаливании и оздоровлении не только детей, но и взрослых. Дыхательная гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру и обеспечивает полноценную работу бронхов. При правильном выполнении упражнений,

дыхательная гимнастика приносит удовольствие и оказывает оздоровительный эффект.

Почему дыхательная гимнастика нужна?

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

Почему дыхательная гимнастика нужна?

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах: На занятиях оздоровительного характера; как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения на физкультурном и музыкальном занятиях после нагрузки; в утренней гимнастике; после оздоровительного бега; после дневного сна в сочетании с физическими упражнениями.

В любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состояния детей). Считается, что дыхательная гимнастика Стрельниковой, является уникальным методом, помогающим укрепить здоровье и избавиться от некоторых заболеваний болезни носа и горла, хронический насморк, бронхит и бронхиальную астму, сердечно-сосудистые заболевания (аритмия, стенокардия, аритмическая болезнь)

Практика с родителями.

Упражнение по Стрельниковой:

- «**Ладонки**» (сжать ладонки со вдохом)-8 раз 5 сек перерыв и повторить 4 подхода по 8 раз с перерывом по 5 сек – 32 раза
- «**Погончики**» (руки на уровне пояса, пальцы в кулак, выпрямлять руки , пальцы растопыривать)
- «**Насос**» (наклон вниз кисти доходят до колен, спина круглая, голова опущена, плечи расслаблены)
- «**Кошка**» (руки на уровне пояса, повороты с пружинкой, руками делать хватательное движение, голова поворачивается вместе с туловищем)
- «**Обними плечи**» (руки согнуты в локтях и подняты на уровне груди, скрестить руки впереди, не меняя их)

- «**Большой маятник**» (ноги на ширине плеч, наклон вперед - руки вниз, прогнуться назад, руки скрестить между собой впереди)
- «**Повороты**» (голова поворачивается вправо-влево)
- «**Китайские болванчики**» (ноги на ширине плеч, наклон головы вправо-влево, плечи не поднимать)
- «**Маленький маятник**» (голову вперед- назад)
- «**Перекаты**»
- «**Шаги**» (рок-н ролл, поднимать колено по очереди вверх)
- «**Пятку назад**» (с пружинкой ногу отводить назад)

В домашних условиях.

Требования к проведению дыхательной гимнастики:

не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении;

температура воздуха должна быть на уровне 18-20 С;

одежда не должна стеснять движений;

не заниматься сразу после приема пищи;

не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- воздух набирать через нос
- плечи не поднимать
- выдох должен быть длительным и плавным
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).

Практика с родителями

Упражнения для дыхательной гимнастики

Бегемотик.

ИП: лежа или сидя. Родители кладут ладонь на область диафрагмы и глубоко дышат. Вдох и выдох. Производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.
 То животик поднимается (вдох),
 То животик опускается (выдох).

Часики.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

Надуй шарик.

ИП: родители сидят или стоят. «Надувая шарик» широко разводят руки в стороны и глубоко вдыхают, затем медленно сводят руки, соединяя ладони перед грудью и выдувают воздух – ф-ф-ф. «Шарик лопнул»

— хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» — родители произносят: «ш-ш-ш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Ворона.

ИП: родители стоят прямо, слегка расставив ноги и опустив руки.

Вдох — разводят руки широко в стороны, как крылья, медленно опускают руки и произносят на выдохе: «кар-р-р», максимально растягивая звук [р].

Курочка.

ИП: родители стоят прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводят руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняются, опустив голову и свободно свесив руки, произносят: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

Жук.

ИП: родители стоят или сидят, скрестив руки на груди. Разводят руки в стороны, поднимают голову – вдох, скрещивают руки на груди, опускают голову – выдох: «жу-у-у, посижу и пожужжу».

Петушок.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить: «ку-ка-ре-ку».

Подуй на одуванчик.

ИП: родители стоят или сидят. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

Паровозик.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу».

Вырасти большой.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х!» или «ха!»

Гуси летят.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох — опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

Инструктор по физической культуре:

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру.

Практика для родителей. «Вдох-выдох через правую и левую ноздрю по очереди»; «Брюшно-носовое дыхание»; «Очистительное дыхание: вдох носом, выдох прерывистый, словно спуск по ступенькам вниз».

Инструктор по физической культуре: Существенную помощь в увеличении дыхательных объёмов лёгких могут оказать тренажёры, как приобретённые, так и сделанные своими руками. Демонстрация нетрадиционного оборудования (полиэтиленовые пакеты, трубочки для

коктейля, скотч; теннисные шарик и пластиковые тарелки).

Практика для родителей.

«Надуй пакет»; «Катится яблочко по тарелочке», «Надуй шарик».

Слайд 21-22

Рекомендации родителям:

- приводить ребенка в детский сад - здоровым
- здоровье детей поддерживайте, закаляйте
- одевать детей по погоде, не кутать
- подготовьте сменную белье и одежду, продумайте маркировку на одежде

Советы родителям:

Помните: семья во многом определяет поведение и установки ребенка, в том числе его отношение к закаливанию. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как вы относитесь к формированию основ здорового образа жизни, так будет относиться к ней и ваш ребенок. Высокая самооценка - один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу, независимо: домашние задания или утренняя гимнастика. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку

- поощряйте любое его достижения, и в ответ вы получите еще большее старание.
- наблюдайте за поведением и состоянием ребенка во время дыхательных упражнений
- ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятия, если по каким-то причинам ребенок этого не хочет
- не ругайте ребёнка за временные неудачи
- не перегружайте ребёнка: что доступно более взрослому, не всегда полезно младшему
- в процессе воспитания ребенка вас должны сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение.

Слайд 24 – 32. Точечный массаж

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие. Оказать положительное воздействие на внутренние органы

- Точечный массаж помогает:
- проводить профилактику простудных заболеваний
- закалывание детей
- научить детей расслабляться, освобождаться от стрессов, перенапряжения

- обучить навыкам точечного массажа.

Самомассаж по системе А.А. Уманской - одна из самых эффективных методик по укреплению здоровья организма, которая подходит от новорожденных до взрослых! Эта методика основана на воздействии девяти биоточек организма. У человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом, а также слизистых оболочек носа, горла, бронхов. Под воздействием самомассажа организм и взрослого, и ребёнка начинает лечить себя сам. самомассаж делать несложно. Слегка следует надавливать на точку и делать круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. Лучше всего точечный массаж делать не только по утрам, но еще днем (если есть такая возможность) и вечером, то есть не реже чем через каждые пять-шесть часов.

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Перед тем как приступить к занятиям с ребенком, необходимо немного подготовиться: остричь ногти, вымыть тщательно руки, смазать питательным кремом и согреть их.
- Прежде чем применить методику к вашему малышу, попробуйте ее сначала на себе.

Практика для родителей.

Первый сеанс этого самомассажа рекомендуем сделать прямо сейчас, во время чтения этих строк, попробуйте, надеемся, что вам понравится

Зона 1 - область всей грудины, которая является важнейшим кроветворным органом. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также костным мозгом грудины; при массаже данной зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

Зона 2 — (яремная ямка) связана с тимусом (вилочковой железой), регулирующим созревание Т-лимфоцитов, гормонов роста и общее развитие организма.

Зона 3 находится в развилках сонных артерий. Она связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови. Местный массаж улучшает кровообращение, обмен веществ, выработку инсулина и других гормонов.

Зона 4 — верхние отделы шеи, в области 1-5-го шейных позвонков. Здесь расположен верхний шейный симпатический узел (ганглий). Он стоит на пути всех сигналов к мозгу, которые поступают от внутренних органов через нервные вегетативные узлы, расположенные цепочкой вдоль позвоночника.

Зона 5 находится в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонков. Это перекресток всех путей, проходящих от туловища к голове, головному мозгу.

Воздействие на зоны 4 и 5 дает колоссальный оздоровительный эффект: нормализует вегетососудистый тонус, улучшает кровообращение, работу

головного мозга, оздоравливает миндалины, помогает снять боли в голове, ушах, шее.

Зона 6 находится в местах выхода второй ветви огромного тройничного нерва. Массаж улучшает носовое дыхание, состояние зубов, слизистых носа и гайморовых пазух, стимулирует организм на выработку собственного интерферона и других противовирусных веществ.

Зона 7 — выход первой ветки тройничного нерва. Воздействие на эту область улучшает кровоснабжение лобных отделов мозга и пазух носа, укрепляет зрение, помогает умственному развитию.

Массаж зоны 8 (ушные козелки) положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

Зона 9 находится на кистях рук. На них расположено множество важных биоточек и зон, воздействие на которые стимулирует работу головного мозга и всего организма.

Слайд 31-34

Массажные мячи удобно использовать для веселой игры с детьми. На пальцах и ладонях есть «активные точки», массаж которых положительно сказывается на самочувствии детей. Упражнения с мячами и валиками улучшает память, умственные способности, силу, ловкость рук, развивают координацию движений. Развивая мышцы рук, мы готовим руку к письму и рисованию, а также к самообслуживанию (застегиванию пуговиц, завязыванию шнурков).

Слайд 35

При массаже рук применять можно любые предметы, как бигуди, карандаши, ручки, зубные щетки.

Слайд 36-38

Причинами развития плоскостопия обычно бывают: раннее вставание и ходьба, слабость мышц стоп, чрезмерное их утомление в связи с длительным пребыванием на ногах, избыточный вес, неудобная обувь, а также ряд заболеваний (перенесенный рахит, полиомиелит, особенности состояния здоровья (частые простуды, хронические болезни, травмы стопы и голеностопного сустава (вывихи, переломы, недостаточная двигательная активность и т. д. Нередко плоскостопие становится одной из причин нарушения осанки. Неправильная форма стопы приводит к перекосу таза, асимметрии лопаток, плеч, к формированию сколиотической осанки или сколиоза. К тому же стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние и на весь организм в целом. Дети, страдающие плоскостопием, быстро устают, жалуются не только на боли в ногах и спине, но и на головные боли.

Слайд 39-42

Проведение закаливающих процедур (босохождение по различным поверхностям, ножные ванны, специальные упражнения для укрепления мышц стопы и пальцев, использование тренажеров для стоп, в том числе нетрадиционного оборудования, которое легко изготовить в домашних условиях и мн. др.

В нашей практике мы успешно используем различное традиционное и нетрадиционное оборудование, предназначенное для профилактики плоскостопия (массажные дорожки и коврики, массажеры, игры, изготовленные из всевозможных материалов).

Слайд 43

Что нужно делать. Чтобы быть здоровым?

Чтобы быть здоровым нужно хотеть и заботиться о своем здоровье.

Советуем:

- Береги здоровье смолоду
- Занимайся физкультурой
- Делай зарядку
- Закаляйся
- Соблюдай режим дня
- Вовремя ложись спать
- Не ешь сладкого
- Одевайся по погоде

Слайд 44

Закаливание - это образ жизни Ваш и Вашего ребенка! Если хотите, чтобы Ваш маленький человечек был сильным, здоровым, полным энергии и чтобы ему все легко удавалось - ведите здоровый образ жизни и закаляйтесь!

Слайд 45

Будьте здоровы!

Список используемой литературы:

1. Алямовская, В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В.Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004. - №17-24.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие – М.; Сфера, 2008.
3. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка.- М.: Просвещение, Росмэн, 2006.- 144 с.
4. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. – М.: Просвещение, 2004.- 112 с.
5. Бушнева И.М. и др. Педагогические советы /авт.-сост. И.М. Бушнева [др.].- Волгоград: Учитель, 2010.-250 с.
6. Сергиенко, Т.Е. Работа с педагогами по повышению их компетентности в области здорового образа жизни дошкольников /Т.Е. Сергиенко //Методист. - 2006. - №10. - С.63-68.
- 7.Бабенкова Е.А. Федоровская О.М. «Игры, которые лечат» -М.: Сфера, 2009
8. Г.В.Каштанова «Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении» Практическое пособие издательство М.:АРКТИ. 2002.-120с. (Метод. биб-ка)

