**Семейная мастерская**

**«Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными»**

Уважаемые родители! Мы рады видеть вас в нашем детском саду. Сегодня мы хотим поговорить на тему «Как вырастить детей здоровыми и жизнерадостными»

Последнее время большое внимание уделяется детям и их здоровью. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка - это основа формирования личности. Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит» т.е. количество движений, проводимый ими в течение дня ниже возрастной нормы.

Роль движений для развития психики и интеллекта чрезвычайно велика

- от работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя ц.н.с. и тем самым способствуя ее развитию

- работа скелетной мускулатуры имеет огромное значение для развития физиологических систем ребенка

- под действием физических упражнений в организме возрастает синтез биологически – активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Когда мы начали подготовку к встрече, мы провели анкетирование: «Какое место занимает физическая культура в вашей семье?» и выяснили, что большинство родителей ведут здоровый образ жизни и раньше занимались каким-либо видом спорта, но, к сожалению, многие дети не посещают спортивны секции и свое свободное время проводят в статическом положении. А это приводит в свою очередь к проблемам с осанкой, подвижностью и координацией движений. Последним вопросом в анкете мы хотели выявить проблемы, по которым вы хотели бы получить консультацию. Большое спасибо, что вы откликнулись на наш опрос и хотим сегодня поговорить на интересующие вас темы.

А поможет нам «Цветок здоровья», который мы вместе с вами составим.

Многих интересовал вопрос, как проводить ***закаливание ребенка***. Одним из элементов закаливающих мероприятий, которые надо проводить ежедневно – это массаж биологически активных точек. Он активизирует защитные силы организма, повышает иммунитет. Также очень хорошо делать антистрессовый массаж. Он имеет огромное оздоровительное значение при остеохондрозе, неврозах, нарушениях осанки, заболеваниях органов дыхания.

**Антистрессовый массаж**

1. Массаж пальцев рук:

- нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева;

- массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.

2. Массаж запястья круговыми движениями.

3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».

4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щеки, шею, и сбросить.

5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.

6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.

7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.

8. Массаж головы. Над ушами к темечку и ото лба к темечку.

9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.

10. Массаж ушных раковин, наушники.

2. Я, как инструктор по физическому воспитанию рада, что многие родители заинтересованы в физическом развитии своих детей и сделали прикроватные коврики. Хождение по таким коврикам босиком после сна – это очень полезная процедура. На стопе находится проекция всех внутренних органов и, когда мы ходим по таким коврикам, то массируем все активные точки и тем самым укрепляем наш организм

К закаливающим мероприятиям относится оздоровительный бег (подг. гр. до 2,5 мин, старшие -1,5 – 2 мин, средние – 1 – 1,5 мин). Он укрепляет сердечно – сосудистую и дыхательные системы.

В закаливающие мероприятия также входят различные виды гимнастики, о которых мы поговорим чуть позже.

3. Следующий вопрос, который вас интересовал – *это* ***пальчиковые игры***. Предлагаю всем вам выполнить несколько комплексов пальчиковых игр

4. А теперь я предлагаю немного поиграть, но игры эти будут не простые, а игры, которые лечат. Одна из таких игр – это игра, которая развивает внимание, скорость реакции, координацию движений «Ухонос»

Еще одна игра, которая укрепляет нашу дыхательную систему и укрепляет легкие «Надуй шарик» - можно проводить имитацию, а интересней провести соревнование, кто быстрее надует настоящий шарик.

Следующий лепесток нашего «Цветка здоровья» познакомит с разными видами гимнастики, которые просто необходимы нашим детям.

Это ***утренняя гимнастика***, большая просьба приводить детей вовремя и в выходные дни уделять 5 минут для движения. ***Гимнастика для глаз.***

***Гимнастика после дневного сна.***

Сюда же входит ***дыхательная гимнастика***. Она помогает укрепить дыхательную систему, учит детей правильно дышать, ведь многие респираторные заболевания происходят именно по причине неправильного дыхания, является профилактикой ОРЗ. Предлагаю вам комплекс утренней гимнастики с элементами дыхательной гимнастики.

**Комплекс утренней гимнастики**

**(с элементами дыхательной гимнастики)**

1. «Часики»- и.п. – встать прямо, ноги слегка расставить(«ворота»), руки опустить (6-7 раз)

Махи руками вперед- назад, произносим «тик- так»

2. «Дудочка» - сидя на стуле руки держат дудочку (4 раза)

Медленный вдох, произносим п-ф-ф-ф-ф выдох

3. «Петушок» - встать прямо, ноги расставить, руки опустить(4 раза).

Руки в стороны- вдох, похлопать по бедрам- «Кука-реку» - выдох

4.»Каша кипит»- сидя на стуле, одна рука на живот, другая на грудь(4 раза).

Втянуть живот набрать воздух в грудь, опустить грудь- выдох, выпячивая живот- ф-ф-ф

5. «Паровозик»- 20 сек

Ходьба, движение руками «паровозик» произносим «чух»

6. « Веселий мячик» - стоя прямо, ноги расставить (4-5 раз)

Поднять руки к груди(вдох), имитация броска- «ух» - выдох

7. «Гуси»- медленная ходьба 1 минуту

На вдох поднять руки в стороны, выдох- опустить вниз и произнести длительно «гу-у-у»

***Профилактическая*** – на этом виде гимнастики мы остановимся немного подробнее. По итогам всероссийской диспансеризации, проведенной среди детей до 18 лет, лишь 32 процента признаны здоровыми. Легче обеспечить профилактику, а не лечить заболевание. Вот с такой профилактической целью у нас в городе работает целая служба, которая проводит мониторинг здоровья и выявляет резервы организма ребенка.

У нас в гостях присутствует руководитель Центра мониторинга здоровья Никонова Наталья Геннадиевна, которая сможет подробнее рассказать о задачах и работе центра.

Многие родители просили познакомить с упражнениями для укрепления осанки (приложение №5) и профилактики развития плоскостопия.

***Ритмическая гимнастика*** – предлагаю вам встать и попробовать выполнить несложный комплекс ритмической гимнастики, и на себе ощутить какую пользу дает этот вид гимнастики.

Еще наши дети не умеют расслабляться и отдыхать. Я предлагаю вам немного отдохнуть и перенестись в мир своих мечтаний. (Релаксация на усмотрение педагога).