**Государственное бюджетное дошкольное образовательное**

**учреждение детский сад №2 комбинированного вида**

**Петродворцового района СПБ**

**Семинар-практикум для родителей детей старшего дошкольного возраста**

**Тема: «Различные виды гимнастик и упражнений для сохранения и укрепления здоровья дошкольников»**

**Авторы: Гайдай Е.Н. – воспитатель, БойкоЛ.А-тифлопедагог,**

**Шпигарева О.Н. - логопед.**

**Форма проведения:** Семинар-практикум.  
**Цель:** Повысить педагогическую компетентность родителей в вопросах использования здоровьесберегающих технологий, показать на практике использование различных гимнастик ( артикуляционной, дыхательной, гимнастики для глаз, оздоровительной гимнастики после сна) и самомассажа лицевых мышц.

**Задачи:**

1.Оказывать родителям помощь в овладении теоретическими и практическими знаниями в вопросах укрепления и сохранения здоровья детей;

2.Познакомить родителей с играми и упражнениями, способствующими профилактике и коррекции нарушений зрения, речи у детей;

3. Пробудить интерес родителей к педагогическому процессу в ДОУ;

4. Установить тесную связь педагогов и родителей в вопросах укрепления и сохранения здоровья детей;  
**Предварительная работа:**

1.Создание презентации для сопровождения выступления: гимнастика пробуждения после дневного сна, зрительная и артикуляционная гимнастики с детьми группы;

2. Подготовка памяток для родителей:

- комплекс игровой оздоровительной гимнастики после сна;

- комплекс упражнений для глаз;

- комплекс артикуляционных и дыхательных упражнений;

- комплекс упражнений для самомассажа лицевых мышц в игровой форме.  
3. Наглядная информация:

- Папка-передвижка «За здоровый образ жизни!»;

- Информация в уголках специалистов.  
**Структура:**  
1. Вступительное слово воспитателя. Актуальность темы.  
2. Просмотр, с комментариями презентации.

3. Практические упражнения с родителями.

4. Ответы на вопросы (работа с почтовым ящиком).

**Ход мероприятия.**

**Воспитатель:** Дорогие родители. Как вы считаете, главная задача родителей в отношении ребенка какая? Беречь здоровье. Конечно, и в этом вопросе мы с вами полностью солидарны. В уставе нашего дошкольного учреждения одно из основных направлений звучит так:  «Создание условий для сохранения и укрепления здоровья  детей». И каждый год мы прикладываем максимум усилий, чтобы выполнить эту задачу. Как вы знаете,

наше утро всегда начинается с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика и [гимнастика пробуждения в детском саду](http://puteshestvia-vne-tela.ru/posle_sna-2-2/osoznanie-i-probuzhdenie-neobhodimo-dlya-ponimaniya-zhizni) — это важные кирпичики в становлении фундамента здоровья детей. Посредством утренней гимнастики

решаются совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, стимулировать работу внутренних органов и органов

чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия. Утренняя гимнастика ценна и тем, что у

детей вырабатывается привычка и потребность каждый день, по утрам, проделывать физические упражнения. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание воспитанников на совместные формы деятельности. Гимнастика проводится с детьми ежедневно в утренний отрезок времени, в течение 10 – 12 минут. Чтобы избежать переутомления, широко используются динамические паузы во время занятий. Вот и мы с Вами засиделись, предлагаю подвигаться:

У жирафа пятна, пятна, пятнышки везде:

На лбу, на ушах, на шее, на плечах, на локтях, на животах, на коленях на носках.

У слонов есть складки, складки, складочки везде:

На лбу, на ушах, на шее, на плечах, на локтях, на животах, на коленях на носках.

У котенка шерстка, шерстка, шерсточка везде:

На лбу, на ушах, на шее, на плечах, на локтях, на животах, на коленях на носках.

А у зебры есть полоски, полоски, полосочки везде:

На лбу, на ушах, на шее, на плечах, на локтях, на животах, на коленях на носках.

(Слова сопровождаются соответствующими действиями)

. Гимнастика проходит в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем, получает огромный заряд бодрости, хорошее настроение. Основная цель гимнастики после дневного сна — поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику нарушений осанки и стопы. В комплекс упражнений добавляется дыхательные и звуковые элементы, упражнения для глаз, пальчиковая гимнастика, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Продолжительность [гимнастики пробуждения в детском саду](http://puteshestvia-vne-tela.ru/posle_sna-2-2/pravilnoe-probuzhdenie-oto-sna) обычно составляет не больше 15 минут. Предлагаю Вам размяться, выполнив некоторые элементы комплекса оздоровительной гимнастики после сна. (Родители, совместно с воспитателем, выполняют упражнения гимнастики)

**Учитель-логопед**:

По результатам диагностики речевого развития у наших детей выявлены различные виды нарушения звукопроизношения. Причиной этих нарушений является недостаточное развитие артикуляционного аппарата. Укрепить и активизировать органы артикуляции можно путём ежедневного проведения комплекса артикуляционных упражнений и самомассажа лицевых мышц, которые мы с вами сейчас разучим.

1. ***Самомассаж лицевых мышц. Комплекс «Осень»***

|  |  |
| --- | --- |
| Осень в гости к нам пришла,  Краски яркие взяла.  Стала жёлтою трава,  Разноцветною – листва. | Поглаживающие движения.  НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей. |
| Осень в гости к нам пришла,  Сильный ветер принесла.  Листья пёстрые летят…  Осень любит листопад! | Спиралевидные движения.  НД - от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей. |
| Осень в гости к нам пришла,  Дождь с собою принесла.  Мелкий дождик моросит,  У деревьев грустный вид. | Постукивающие движения.  НД - от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей. |
| Осень в гости к нам пришла,  Птичек в стаи собрала:  «Стало холодно вокруг,  Вам пора лететь на юг!» | Зигзагообразные движения.  НД - от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей. |
| Осень в гости к нам пришла,  В огород нас позвала.  Не ленись, да поспевай,  Собирай-ка урожай. | Пощипывающие движения.  НД - от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей. |
| Осень в гости к нам пришла,  Краски яркие взяла.  Стала жёлтою трава,  Разноцветною – листва. | Поглаживающие движения.  НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей. |

*2.Упражнения, выполняемые ежедневно перед зеркалом в течение 10 – 15 минут*

* 1. «Толстячок – худышка»
  2. «Открываем ротик – закрываем на замок»
  3. «Улыбочка – трубочка»
  4. «Подуем в трубочку» Носом – вдох, ртом – выдох
  5. «Хоботок у слоника» движения вверх – вниз
  6. «Ослик песенки поет» Повторяем последовательность из 2 гласных ау, эи ;из 3гласных аоэ, иуа; из 4гласных аоуы и т. д.
  7. «Язычок показался – спрятался»
  8. «Киска сердится – спинку выгибает»
  9. «Язычок умывается»
  10. «Язычок причесывается»
  11. «испечём блинчик» Пя – пя – пя
  12. «Блинчик» Широкий язык лежит на нижней губе
  13. «Остуди блинчик» Носом вдох, ртом выдох на «блинчик»
  14. «Пожуем блинчик»
  15. «Вкусное варенье»
  16. «Почистим зубы» Кончиком языка чистим верхние зубы, нижние зубы
  17. «Иголочка»
  18. «Часики»
  19. «Змейка»
  20. «Качели»
  21. «Пароход гудит» ы – Ы – ы -Ы (тихо – громко - тихо - громко)
  22. «Маляр»
  23. «Лошадка»

Ещё одной причиной речевых нарушений является неправильное речевое дыхание. Формирование правильного речевого дыхания с коротким вдохом и длительным выдохом является наиважнейшим условием формирования правильной речи.

**Тифлопедагог:**

В настоящее время, увеличилось количество детей с особыми возможностями здоровья, посещающих детское образовательное учреждение. Поэтому важно использовать в работе с детьми здоровьесберегающие технологии, которые способствуют укреплению здоровья, профилактике утомления и различных заболеваний.

Для детей с ОВЗ, в том числе, с нарушением зрения, характерно быстрое утомление, что приводит к снижению работоспособности детей, поэтому обязательным компонентом коррекционной работы является использование разных видов динамических пауз (гимнастик).

В группах для детей с нарушением зрения, приоритетной является зрительная гимнастика. Гимнастика для глаз имеет многоцелевое назначение: она обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышает эластичность и тонус мышц и глазодвигательных нервов, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата, развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, повышает способность зрительного восприятия и оценки объектов окружающего пространства, корректирует функциональные дефекты зрения.

**Игровые упражнения, способствующие снятию зрительного напряжения:**

***Игровое упражнение «Море волнуется раз!»***

Перенося вес тела то на одну, то на другую ногу, плавно и ритмично раскачиваться из стороны в сторону. Отводя слегка приподнятые руки как можно дальше назад, одновременно поворачивайте то в одну, то в другую сторону туловище, плечи и голову.

Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три,

На месте фигура замри!

***Игровое упражнение «Посмотри сквозь пальчики».***

Ладонь с разведенными пальцами поднести к лицу. Поворачивать голову, направив взгляд сквозь пальцы вдаль. Повторить 15 раз.

Поставить указательный палец перед своим носом, поворачивать голову из стороны в сторону, направив взгляд мимо пальца.

Если головой вертеть

И на палец не глядеть,

Палец быстро убегает

Почему – никто не знает.

***Игровое упражнение «Световые ванны».***

На свежем воздухе, закрыв глаза, встать лицом к солнцу, поворачивать голову то в одну, то в другую сторону.

Глазки солнцу покажи,

«Здравствуй!» - солнышку скажи.

***Игровое упражнение «Моргание».***

Закрыть глаза, подумать о чем-нибудь приятном. Открыть глаза, поморгать ими так, как бабочка машет крыльями.

***Глазодвигательные тренинги***.

Перемещать взгляд на предметы, подвешенные в разных местах комнаты: игрушки, буквы, цифры.

***Точечный массаж***.

Большими пальцами обеих рук надавливаем на точку на расстоянии 1 см от внутреннего угла глаза. Большими пальцами обеих рук надавливаем на точку на расстоянии в 1 см от внешнего угла глаз.

***«Прищепочки».***

Большими и указательными пальцами обеих рук сдавливаем кожу бровей от переносицы к вискам.

***«Метка на стекле».***

Смотреть на метку на стекле окна, то на предмет вдали на линии взора. Вместо метки можно смотреть на близко стоящий предмет.

***«Жмурки».***

Закрыть крепко глаза на 1-2 минутки. Широко раскрыть глаза на выдохе. Повторить 5 раз.

**Общеукрепляющие упражнения для глаз.**

***«Круговые движения головы».***

Очень медленно производить круговые движения головы в одну сторону, затем в другую. Взглядом охватить как можно большее пространство.

***«Горизонтали».***

Перемещать взор то влево, то вправо (не поворачивая головы).

***«Вертикали».***

Перемещать взор то вверх, то вниз (не поднимая и не опуская головы).

***Игровое упражнение «Далеко - близко».***

Переводить взгляд с дальнего предмета на кончик носа и обратно в медленном темпе (30 – 40 с).

***«Двоение в глазах».***

Смотреть на конец указательного пальца вытянутой руки. По средней линии лица приближать палец, не сводя с него глаз, пока палец не начнет двоиться.

***Игровое упражнение в стихотворной форме «Веселая неделька».***

- Всю неделю по – порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

*Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, входят вправо

Не устанут никогда.

*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).*

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).*

-В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).*

-Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движении глаз).*

-В воскресенье будем спать,

А потом пойдем гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

*Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).*

-Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!