Практикум по здоровьесберегающим технологиям

(родители + дети).

**Тема:** «Здоровый ребенок – успешный ребенок».

**Цель:** познакомить родителей и детей со здоровьесберегающими технологиями: ритмопластика (ритмика), дыхательная гимнастика, нейрогимнастика, массаж головы, массаж с массажными мячиками, фитбол, используемыми в условиях ДОУ и семьи.

**Задачи:**

* ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада;
* формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей;
* повысить педагогическое мастерство родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях;
* освоить на практике здоровьесберегающие технологии

**Оборудование:** дыхательные тренажёры, карточки по нейрогимнастике, массажеры для головы, массажные мячики, массажные дорожки, фитболы,

**Ход практикума.**

Доброе утро уважаемые родители и дети. Тема нашего практикума **«**Здоровый ребенок – успешный ребенок**».**

- Как вы понимаете это выражение и можете объяснить?

- Как мы можем сделать, так что бы наши дети были здоровы?

В детском саду и домы мы может использовать здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии – комплекс методов и приёмов по охране и стимулированию здоровья.

Сегодня мы вместе с детьми познакомимся с некоторыми здоровьесберегающими технологиями, которые вы можете применять и дома.

Начнем с разминки, встаньте в рассыпную и повторяйте движения под музыку за мной.

**1. Ритмопластика «Зарядка».**

Цель: развитие двигательной активности ребенка, укрепление различных групп мышц и осанку.

- Молодцы, мы размяли свои мышцы, но как же нам восстановить дыхание?

**2. Дыхательная гимнастика.**

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

Выполним дыхательную гимнастику. Использовать будем дыхательные тренажеры, которые мы сделали вместе с детьми. Назвали мы их «Веселые бутылочки».

Нужно сделать глубокий вдох через нос и выдохнуть через рот в трубочку воздух.

**3. Нейрогимнастика.**

Цель: развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук.

Раздаются карточки, родители должны показать ребенку жесты рук или пальцев, изображенные на картонках, ребенок должен повторить.

- Мы размяли мышцы, восстановили дыхание, сделали нейрогимнастику, что бы заработали наши оба полушария, теперь пора и посоревноваться.

У кого красные кружочки встают друг за другом с лева, у кого синие справа. (Жеребьевка до начала практикума).

**4. Эстафеты:**

* Прыжки на фитболах.
* Перенеси мяч: берутся 2 гимнастические палки с одной стороны родитель с другой ребенок, зажимают мяч и переносят в обруч.
* «Царевна-лягушка». Переходим болото «по кочкам»: родитель передвигает два коврика (кочки), а ребенок перепрыгивает с коврика на коврик до отметки.

**5. Массажные мячики.**

Цель: эффективное средство развития кистей рук, движений его пальцев, разработки мышц, самомассаж ног.

**6. Массажер для головы «Мурашка».**

Цель:снимает головную боль, усталость, снимает эмоциональное напряжение.

Мы сегодня познакомились с некоторыми здоровьесберегающими технологиями, надеюсь, для укрепления здоровья вы их будете использовать дома.

Для вас приготовила буклеты, в которых более подробно расписаны здоровьесберегающие технологии. Буклет по нейрогимнастике, в нем описаны упражнения и игры в которые вы вместе с ребенком можете поиграть и выполнять дома.