

## **Заседание клуба № 2**

**/март 2023 г/**

### **«Академия для родителей» на тему:**

#### **«Движение – это жизнь»**

##### **Цель:**

Создание условий для повышения педагогической грамотности родителей /законных представителей/ о здоровом образе жизни семьи и его значении в воспитании детей.

##### **Задачи:**

- Убедить родителей в выборе стратегии здорового образа жизни.
- Формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей.
- Познакомить родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.
- Освоить упражнения для коррекции плоскостопия.

#### **«Секреты психологического здоровья»**

**педагог-психолог МБДОУ №49 Л.Д. Крикунова**

Психологически здоровый ребенок – это дружелюбный, находчивый, веселый, смысленый, активный, самостоятельный, доброжелательный, уверенный, добрый, открытый, честный, любознательный, решительный, участливый, сопереживающий.

Психологическое здоровье ребенка – это один из критериев здоровья в целом. На современном этапе развития общества ускорился темп жизни, жизненный уровень многих семей понизился. В связи с этим повысилась агрессивность людей, от этого страдают, в первую очередь, наши дети. Многие родители загружены работой, из – за этого дети часто остаются без присмотра. Они не получают должного внимания, переживают постоянные стрессы, потому что не удовлетворяются их базовые потребности: в родительской любви, ласке.

Если составить обобщенный портрет психологически здорового человека, то мы увидим спонтанного, творческого, жизнерадостного, веселого, открытого, познающего себя и окружающий мир человека не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Он находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, прежде всего на себя и

извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом. Это человек, находящийся в гармонии с самим собой и окружающим его миром.

Таким образом, ключевым словом в понятии «психологическое здоровье» является слово «гармония».

**Какие же условия можем создать мы, родители, для того, что наши дети развивались гармонично?**

- Создание спокойной и доброжелательной обстановки;
- внимательное отношение к эмоциональным потребностям ребенка;
- осуществление необходимого наблюдения и обеспечение материальными средствами, необходимыми семье;
- следует предоставлять ребенку больше самостоятельности и независимости,
- давать ему возможность общаться с другими детьми и взрослыми вне дома и обеспечивать соответствующие условия для обучения.

Таким образом, хотелось бы напомнить вам, уважаемые родители, что только совместными усилиями мы поможем нашим детям стать тем гармонично развитым человеком, речь о котором велась выше – жизнерадостными, творческими, открытыми, чего я вам и нам искренне желаю.

**«Подвижные игры с детьми»**

**воспитатели старшей группы К.В. Волкова и Н.С. Алябьева**

Роль игры в становлении и развитии ребенка переоценить невозможно. Все дети обожают двигаться, прыгать, скакать, бегать наперегонки.

Подвижные игры – это сознательная, активная деятельность ребенка. Подвижная игра – это своего рода некое упражнение, с помощью которого дети готовятся к жизни. Подвижная игра представляет собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире.

Также подвижные игры влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, помогают ребенку получить правильное развитие.

Подвижные игры позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой.

## **Здоровьесберегающие технологии в логопедической практике** учитель-логопед М.В. Минасян

**Здоровьесберегающие технологии** - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

**Цель здоровьесберегающих технологий** – обеспечить ребенку высокий уровень реального **здоровья**, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения **здорового** образа жизни и воспитав у него культуру **здоровья**.

*В логопедической практике используются следующие здоровьесберегающие технологии:*

**Артикуляционная гимнастика** направлена на развитие и укрепление мышц речевого аппарата. Регулярное выполнение артикуляционной гимнастики поможет улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию, улучшить подвижность артикуляционных органов, укрепить мышечную систему языка, губ, щёк, уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.

**Дыхательная гимнастика.** Правильное речевое дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и формирование силы и тембра голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха

**Зрительная гимнастика.** Применение в коррекционно-развивающей работе зрительной гимнастики направлено на профилактику различных глазных заболеваний, на снятие напряжения с органов зрения, на формирование у детей представлений о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Развитие общей моторики.** У детей с нарушениями речи, часто наблюдается расстройство двигательной системы: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. В этой связи использование приемов, направленных на развитие общей моторики в логопедической практике имеет большое значение и положительно влияет на развитие речи детей.

**Развитие мелкой моторики пальцев рук.** У детей с нарушениями речи наблюдается плохая координация пальцев рук. Данный вид деятельности способствует умственному и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков.

**Су-джок терапия.** Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, коврикам с пуговицами и т.д. На коррекционных занятиях происходит

стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики).

**Массаж и самомассаж.** Массаж представляет собой метод лечения и профилактики, представляющий собой совокупность приемов механического воздействия на различные участки поверхности тела человека. Механическое воздействие изменяет состояние мышц, создает положительные кинестезии необходимые для нормализации произносительной стороны речи. Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком, страдающим речевой патологией, это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным. Самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области губ и языка. Ребёнок сам выполняет приёмы самомассажа, которые показывает ему взрослый.

**Релаксация** – произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Таким образом, применение в логопедической практике здоровьесберегающих технологий имеет большое значение в развитии детского организма:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение работоспособности, выносливости;
- развитие когнитивных процессов;
- улучшение зрения;
- формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;
- развитие общей и мелкой моторики,
- повышение речевой активности;
- увеличение уровня социальной адаптации.

## Упражнения для коррекции плоскостопия

воспитатели средней группы  
Т.Ю. Кухарева и Ю.Н. Михайлова

### Комплекс упражнений при плоскостопии (лечебная гимнастика)

| <u>Описание упражнений</u>   | <u>Кол-во повторов</u> |
|--|------------------------|
| 1. Ходьба  |                        |
| а) на носках, руки вверх   | по 20-30 сек.          |
| б) на пятках, руки на пояс   |                        |
| в) на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе                                     |                        |
| г) с мячом (теннисным) - зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп                      |                        |
| 2. Стоя на палке (обруче)  | 6-8 раз                |
| а) полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны                                    |                        |
| б) передвижение вдоль палки - ставить стопы вдоль или поперек палки                          | 3-4 раза               |
| 3. Стоя  |                        |
| а) на наружном своде стоп - поворот туловища лев - прав.                                     | 6-8 раз                |
| б) поднятие на носках с упором на наружный свод стопы  | 10-12 раз              |
| 4. "Лодочка" - лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать до 5-7 минут | 4-6 раз                |
| 5. "Угол" - лежа на спине держать ноги под углом 45 гр.                                      | 4-6 раз                |
| 6. Сидя  |                        |
| а) сгибание - разгибание пальцев стоп  | 15-20 раз              |
| б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков                               | 15-20 раз              |
| в) с напряжением тянуть носки на себя, от себя (колени прямые)                               | 10-12 раз              |
| г) соединить стопы. Колени прямые  | 10-12 раз              |

## Памятка «Здоровая и полезная пища для детей дошкольников»

воспитатель старшей группы  
А.Н. Пурлова

- 1) Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими принципами:
  - адекватная энергетическая ценность,
  - сбалансированность пищевых факторов,
  - соблюдение режима питания.
- 2) На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.

- 3) Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты.
- 4) Источником белка – строительного материала для быстро растущего организма – являются мясо, яйца, творог и рыба. Для питания дошкольников лучшим мясом считаются нежирная телятина, куры, индейка. Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша.
- 5) Каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты – кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт. Их можно употреблять на завтрак, полдник или ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках, бутербродах и десертах.
- 6) Овощи, фрукты и соки также требуются дошкольнику ежедневно. Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день. В их числе – редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень. Фруктов и ягод нужно тоже немало – 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары. Свежие овощи и фрукты – главный источник витаминов для ребенка.
- 7) Детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.
- 8) Очень важно соблюдать пищевой режим. Если ребенок ест слишком редко, с большими интервалами, от голода его умственные и физические способности снижаются, а стремление наестся плотнее, может стать дурной привычкой. Если же ребенок ест слишком часто, у него ухудшается аппетит, он не успевает проголодаться. Оптимальным режимом считаются четыре приема пищи в день: завтрак, обед, полдник и ужин. Калорийность блюд должна распределяться так: 25% суточной нормы приходится на завтрак, 40% – на обед, 15% – на полдник и 20% – на ужин.
- 9) Не все продукты необходимо давать детям ежедневно. Так, в списке продуктов на каждый день находятся молоко, масло, хлеб, мясо и фрукты. А вот рыбу, яйца, сметану и твердый сыр достаточно получать раз в два-три дня. Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков.
- 10) Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.