**Семинар - практикум**

**для родителей и детей младшего, среднего дошкольного возраста «ЗДОРОВЬЕ НА ЛАДОШКАХ И СТОПАХ НАШИХ ДЕТЕЙ»**

**Цель:** формировать у родителей знания о важности воздействия на ладони и стопы ребенка, как одного из средств, психофизического, умственного развития и укрепления здоровья малышей, а также научить применять игры, подручные предметы для занятий с детьми.

**Задачи:**

**1.** Актуализировать знания родителей о тесной связи точек, которые расположены на ладошках, стопах с внутренними органами.

**2.** Дать представления о многообразии средств и способов воздействия на ладошки, стопы ребенка.

**3.** Побуждать мотивацию к совместным занятиям, упражнять родителей в играх со своими детьми.

**Предварительная работа:**

- информирование родителей о предстоящем семинаре – практикуме (опрос желающих, кто сможет посетить мероприятие);

- изготовление наглядной информации (папка-передвижка);

- подготовка и создание буклетов по теме семинара – практикума «Здоровье на ладошках и стопах наших детей».

- создание презентации по теме семинара – практикума.

**Информационно- техническое обеспечение:**

Проектор, ноутбук, раздаточный материал для родителей (буклеты «Практические рекомендации семинара-практикума «Здоровье на ладошках и стопах наших детей»)

**Материалы и оборудование:**

- тропы «Здоровья» в различных вариациях; карандаши, шишки, грецкие орехи, прищепки, грецкие орехи, игольчатые мячики, палочки с деревьев; из бумаги вырезанные цветные ладошки детей двух цветов желтые и зеленые, подборка детских песен про ладошки.

**Ход проведения:**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Приветствие и беседа по ожиданию заявленной темы.

Теоретическая часть: просмотр презентации, информирование о значении и способах воздействия на ладошки и стопы ребенка с помощью игр, подручных средств, природных материалов.

Практическая часть: совместное прохождение родителей и детей по станциям: 1 – Массаж и самомассаж двадцати наших друзей; 2 –В подвижные игры играй, животных изображай; 3 – Мир увлекательных пальчиковых игр.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Подведение итогов семинара-практикума, раздача буклетов по теме семинара-практикума, рефлексия «Цветные ладошки».

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

*Под музыку в зал заходят родители с детьми и занимают отведенные для них места, на слайде тема семинара-практикума.****Слайд 1***

**Инструктор**: Здравствуйте, дорогие родители, дети и гости нашего семинара-практикума «Здоровье на ладошках и стопах наших детей».

Хотелось бы услышать ваше мнение по теме нашей встречи, что вы ожидаете здесь услышать, увидеть, узнать? *Ответы родителей…*

**Инструктор**: А занимались ли ваши родители с вами пальчиковой гимнастикой, и какие игры из детства помните вы? («Ладушки», «Гули полетели, на головку сели», «Сорока - белобока», «Камень-ножницы-бумага» и др.) *Ответы родителей…*

**Инструктор**: Играете ли вы со своими детьми в пальчиковые игры? Какие? Как часто вы детям делаете массаж стоп? *Ответы родителей…*

**Инструктор**: Сегодня мы с вами вспомним о значимости, способах и средствах воздействия на ладошки и стопы наших детей.

На ладонях, стопах много биологически активных точек. Воздействуя на них можно регулировать функционирование внутренних органов. **Например**, мизинец - сердце, безымянный палец - печень, средний палец - кишечник, указательный палец - желудок, большой палец - голова. Поглаживание по ладони нормализует работу всего желудочно-кишечного тракта.

Обратите внимание на **Слайд 2**, где показана взаимосвязь точек и зон на руках с внутренними органами человека. **Слайд 3 – стопы.**

Существует множество способов воздействия на эти точки: самомассаж руками, массажным мячиком, игровые упражнения с шишками, кедровыми орехами, палочками, карандашами, прищепкам, использование пальчиковых, подвижных игр, прохождение троп «Здоровья», выполнение упражнений стопами с платочками, с гимнастическими палками, массажными мячами, перекладывание мелких предметов и даже рисование ладошками и стопами, лепка тестом и пластилином. Предлагаю рассмотреть некоторые приемы воздействия более подробно, и узнать их влияние на детский организм:

**Слайд 4.**

Пальчиковые игры:

- Способствует овладению навыками мелкой моторики;

- Помогают развивать речь и умственные способности ребёнка;

- Повышают работоспособность коры головного мозга;

- Развивают у ребёнка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение;

- Помогают снимать тревожность;

-Помогают прочнее налаживать тесный контакт родителя с ребенком.

Примеры пальчиковых игр: «Ладушки», «Домик», «Собачка», «Этот пальчик», «Гусь» и др.

**Слайд 5.**

Самомассаж рук и стоп:

- Влияет на состояние внутренних органов, укрепляет их;

- Способствует коррекции обмена веществ в организме.

Примеры самомассажа: с массажным мячом, различными предметами, прохождение массажных тропинок и др.

**Слайд 6.**

Подвижные игры:

- Способствуют развитию психофизических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости);

- Являются профилактикой плоскостопия и формируют умение выполнять определенные движение в соответствии со словами игры, координировать свои движения.

Примеры подвижных игр: «У медведя во бору», «Зайка беленький сидит», «Огуречик, огуречик» и др.

Чтобы наша встреча с вами была наиболее продуктивной, я предлагаю объединить воздействие на ладошки и стопы, отправиться в путешествие по тропкам здоровья в гости к пальчиковым и подвижным играм. Детям предложить сделать выбор между грецким орехом, палочкой от дерева и шишкой, таким образом поделиться на три команды. Чтобы попасть на станцию, необходимо пройти по тропке здоровья.

Звучит музыка, дети вместе с родителями расходятся по станциям в соответствии с выбранными предметами.

Тропа к станции №1**«Массаж и самомассаж двадцати наших друзей»**

*Тропа –камушки, в ладошках перекатывать грецкий орех.*

*Цель: учить элементам самомассажа пальцев рук и ног.  
Взрослый располагается напротив своего ребенка и боком к центру круга. Все участники садятся по-турецки.*

*Разминание, растирание, надавливание, пощипывание ладоней, стопы пальцами рук (от периферии к центру).*

*Разотру ладошки сильно, (растирают ладони)*

*Каждый пальчик покручу, (захватывают каждый пальчик у основания)  
Поздороваюсь с ним сильно (выкручивающим движением доходят)*

*И вытягивать начну(до ногтевой фаланги).*

*Затем руки я помою, (моют руки)*

*Пальчик в пальчик я вложу, Пальцы складывают в «замок».*

*На замочек их закрою*

*И тепло поберегу.*

*Выпущу я пальчики (расцепляют пальцы и перебирают ими)*

*Пусть бегут как зайчики.*

*Раз-два, раз-два,*

*Вот и кончилась игра.*

*Родители делают массаж стопы своему ребенку.*

*Пальчики на ножках,*

*Как на ладошках,*

*Вместе я их соберу*

*И шагать начну. Поглаживают пальцы ног.*

*Каждый пальчик разотру,*

*Каждый пальчик покручу,*

*Разведу вперед, назад*

*И сожму руками. Руками тянут пальцы на себя, от себя.*

*Здравствуйте, пальчики!*

*Гномики лесные,*

*Здравствуйте, пальчики!*

*Игрушки заводные. Пощипывают стопы.*

Тропа к станции№2 **«В подвижные игры играй, животных изображай»**

*Тропа- палочки, в ладошках перекатывать палочку от дерева.*

*Подвижная игра «Лесные жители:*

*учить сюжетным пальчиковым упражнениям, развивать быстроту, ориентировку в пространстве, внимание, память.*

*Играющие располагаются по площадке. На сигнал: «Идем по лесу!» - взрослые и дети идут парами и изображают животных и птиц:*

*- медведя (ходьба на внешней стороне стопы, руки полусогнуты в локтях перед собой);  
- лису (обычная ходьба, кисти рук перед собой округлены, пальцы растопырены);*

*- оленя (ходьба с высоким подниманием колена, руки над головой, пересекаются);*

*- филина (обычная ходьба, плавные движения рук в стороны: вверх-вниз).  
По сигналу: «Волк» дети садятся на корточки, и показывают что они в домике, а родители начинают изображать волков, ходить вокруг детей и щелкать пальцами рук.*

Тропа к станции №3 **«Мир увлекательных пальчиковых игр»**

*Тропа – болото, перекатывать в ладошках еловую шишку.*

1. Снежинки.

Стою и снежинки в ладошку ловлю. - Ритмичные удары пальцами левой руки, начиная с указательного, по ладони правой руки.

Я зиму, и снег, и снежинки люблю. - Ритмичные удары пальцами правой руки, начиная с указательного, по ладони левой руки.

Но где же снежинки?

В ладошке вода! - На первый вопрос сжать кулачки, на второй – разжать.

Куда же исчезли снежинки? Куда? - На первый вопрос сжать кулачки, на второй – разжать

Растаяли хрупкие льдинки – лучи…

Как видно ладошки мои горячи. - Мелкие потряхивания расслабленными ладонями.

Прижать ладони к щекам.

2. Ёлочка.

Перед нами ёлочка - Пальцы рук переплетены, из больших пальцев – *«верхушка»* ёлочки.

Шишечки, иголочки, - Сжатые кулачки, потом растопыренные пальчики.

Шарики, фонарики, - *«Шарики»* из пальцев вверх, *«фонарики»* - вниз.

Зайчики и свечки, - *«Ушки»* из указательных и средних пальцев, потом сложенные вместе ладони.

Звёзды, человечки. - Ладони сложены, пальцы растопырены, потом указательные и средние пальцы стоят на столе.

**Инструктор:** Вот и подошло к концу наше увлекательное путешествие. Очень надеемся, что нам удалось пополнить копилку ваших знаний, расширить кругозор в сфере развития и оздоровления детей, мотивировать вас на занятия с ними и взаимное сотрудничество с нами.

Пожалуйста, возьмите предложенные вам разноцветные ладошки и выразите тем самым степень удовлетворения нашей с вами встречей (желтая ладошка – узнали много нового, хорошее настроение; зеленая ладошка – все было известно, зря потратили время.

**Памятка для родителей**

*Детям дошкольного возраста для развития мелкой моторики необходимо предлагать:*1. Упражнения с массажными шариками, грецкими орехами, карандашами, ручками, фломастерами.   
2. «Танцуйте» пальцами и хлопайте в ладоши тихо и громко, в разном темпе.   
3. Используйте с детьми различные виды мозаики, конструкторы (железные, деревянные, пластмассовые), игры с мелкими деталями, счетными палочками.   
4. Организуйте игры с пластилином, тестом.   
5. Попробуйте технику рисования пальцами. Можно добавить в краски соль или песок для эффекта массажа.   
6. Используйте цветные клубочки ниток для перематывания, веревочки различной толщины и длины для завязывания и развязывания.   
7. Включите в игры разнообразный природный материал (палочки, веточки, шишки, скорлупки, початки и т. д.) .  
8. Занимайтесь с детьми нанизыванием бусин, бисера, учите расстегивать и застегивать пуговицы, кнопки, крючки, молнии.   
9. Давайте детям лущить горох и чистить арахис.   
10. Запускайте пальцами мелкие волчки.   
11. Складывайте матрешку, играйте с различными вкладышами.   
12. Режьте ножницами. 

*Дорогие Родители!  
Вызывайте положительные эмоции у ребенка!   
Употребляйте слова и фразы, несущие оптимистическую окрашенность, например: «Как интересно! », «Вот, здорово! », «Давай помогу! », «Красота! » и т. д.*