**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение –**

**детский сад комбинированного вида № 1 «Ручеек»**

**Барабинского района Новосибирской области**

**(МКДОУ № 1 «Ручеек)**

***РОДИТЕЛЬСКАЯ ГОСТИНАЯ***

***«Академия здоровья и красоты»***

****

**Авторы:**

**Соловьёва О.В.,**

**учитель-логопед ВКК**

**Гребенщикова О.Л.,**

**учитель-логопед I КК**

**Жарикова С.А.,**

**педагог-психолог ВКК,**

**Барабинск, 2025 г.**

**Аннотация**

Успешность работы педагога в дошкольной образовательной организации определяется не только методической грамотностью во взаимодействии с детьми, но и умением правильно организовать сотрудничество с родителями для эффективного решения учебно-воспитательных задач. Одним из приёмов налаживания контакта с семьями воспитанников являются разнообразные мероприятия, направленные на повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей с ОВЗ.

В нашем дошкольном образовательном учреждении функционирует родительский клуб «Вместе сильнее», в рамках которого, в соответствии с разработанным планом работы клуба, было проведено мероприятие в формате «Родительская гостиная для родителей (законных представителей) детей с ограниченными возможностями здоровья «Академия здоровья и красоты».

**Внедрение инновационных форм и методов работы способствует повышению заинтересованности родителей в сотрудничестве со специалистами ДОУ.**

**Пояснительная записка**

В нашем дошкольном образовательном учреждении комбинированного вида функционируют две группы компенсирующей направленности. В последнее время увеличилось количество запросов родителей по вопросам развития и обучения детей с особыми образовательными потребностями. Неофициальная и творческая обстановка способствует более доверительному взаимодействию между педагогами и родителями. Интерактивные формы проведения мероприятий создают положительные эмоции, укрепляют социальные связи и способствуют формированию дружеской атмосферы внутри образовательного пространства.

Одной из таких форм является «Родительская гостиная», которая показала свою эффективность. Здесь акцент делается на живом общении, обмене опытом и совместном поиске решений. Поэтому очередное мероприятие было разработано именно в этом формате.

**Цель мероприятия:** сформировать у родителей жизненные компетенции и функциональную грамотность в вопросах здоровьесбережения семьи.

**Задачи:**

* установление партнерских отношений между специалистами детского сада и семьей в вопросах развития, обучения и воспитания детей с особыми образовательными потребностями;
* обеспечение интеграции коррекционной, психолого-педагогической и методической помощи в воспитательно-образовательном процессе с обучающимися с особыми образовательными потребностями;
* формирование функциональной грамотности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей с особыми образовательными потребностями.

**Целевая аудитория:** родители (законные представители) детей старшего дошкольного возраста групп компенсирующей направленности МКДОУ №1 «Ручеек».

**Ожидаемые результаты:**

* установлены партнерские отношения между специалистами детского сада и семьей в вопросах развития, обучения и воспитания детей с ООП;
* повысился уровень психолого-педагогической и методической компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей;
* сформированы жизненные компетенции и функциональная грамотность в вопросах здоровьесбережения семьи.

**Практическая значимость**

Данная методическая разработка может использоваться педагогами ДОО и педагогами начальной ступени общего образования после некоторой модификации.

Для оценки эффективности результатов проведения мероприятия было проведено анкетирование участников (приложение).

**Ход мероприятия**

**Ведущий:** Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы с вами поговорим о здоровье и красоте. Что для вас значит здоровье и красота? *(Ответы родителей)*

- Как вы поддерживаете здоровье и красоту в вашей семье?

*(Ответы родителей)*

- Как вы мотивируете детей вести здоровый образ жизни?

- Какие способы работают лучше всего?

- Какие трудности встречаете?

*(Ответы родителей)*

- Какие ресурсы (книги, сайты, приложения) и специалисты (врачи, тренеры, психологи) помогают вам в вопросах здоровья и красоты?

*(Ответы родителей)*

- А вы любите ходить в гости?

*(Ответы родителей)*

- Сегодня МЫ приглашаем вас в гости. На правах хозяев предлагаем вам поиграть, вспомнить, а, может, и узнать что-то новое о сохранении и укреплении здоровья в семье.

*(Звучит торжественная музыка)*

**Ведущий:** Уважаемые родители, вы зачислены и становитесь студентами первого курса Академии здоровья и красоты! По окончании вы получите сертификаты об успешном обучении.

Вас приветствуют: ректор Академии здоровья Соловьёва Ольга Васильевна, доктор психологических наук Жарикова Стелла Александровна, декан кафедры дефектологии Гребенщикова Ольга Леонидовна.

Ознакомьтесь с расписанием *(появляется слайд)*.

1 занятие «Лифтинг» (логопедический массаж и самомассаж)

2 занятие «Пение» (звуковая гимнастика)

3 занятие «Ритмика»

4 занятие «Пульмонология» (дыхательная гимнастика)

5 занятие «Офтальмология» (зрительная гимнастика)

***Звенит звонок***.

**1 занятие «Лифтинг»**

**Ольга Васильевна:** Логопедический массаж – совокупность приемов механического, дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами.

При систематическом проведении массажа улучшается усиливаются связи коры головного мозга с мышцами и сосудами.

Рассмотрим более подробно один из видов массажа — это самомассаж, он активизирует движение лицевой мускулатуры, улучшает тонус мышц лица.

И сейчас я вам предлагаю выполнить несколько упражнений для мышц лица

*(На экране появляется видеоролик «Гимнастика для лица»)*

***Звенит звонок***.

**2 занятие «Пение»**

**Ольга Леонидовна:** Сегодня на занятии мы поговорим о том, как на здоровье влияют конкретные звуки,но если кому-то из вас требуется голосовой покой, то упражнения/распевки делать не стоит.

Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа. Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие.

Звук должен быть ровным и одной высоты в начале, середине и в конце. Нельзя начинать мощно, а заканчивать слабым писком; остановитесь раньше, чем вам не хватит дыхания, так как перед концом звука всегда должен оставаться небольшой запас воздуха. Делайте это не в виде пения, а скорее, в виде крика издалека. Каждый звук произносится 2-4 раза с небольшими перерывами.

А теперь делаем упражнения вместе!

**Звук «А»**заставляет вибрировать грудь и приводит в действие всю звуковую гамму в организме, даёт команду всем клеточкам настроиться на работу. В то же время происходит углубление дыхания и увеличение потребления кислорода.

**Звук «И»**. Если достаточно долго протягивать звук и, то он даёт вибрацию полезную для органов черепа, глаз и носа. Таким образом улучшается функция зрения, очищаются носовые ходы и активизируется работа мозга.

**Звук «М»** - действует на сосуды головного мозга. Поэтому звуки «М – ПОМ» оказываются полезными при склерозе мозговых сосудов.

**Звук «О»** - также, как и гласная А способен подтянуть наш иммунитет, улучшает работу сердца, положительно влияет на позвоночник и поджелудочную железу

**Звук «Ы»** - улучшает дыхание и функцию слуха

**Звук «У»***-* вызывает колебания в глотке, гортани*.*Укрепляет уверенность в своих силах.

**Звук «Н» -**заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину.

**Звук «В»***исправляет неполадки в нервной системе, головном и спинном мозге.*

***Звенит звонок***.

**3 занятие «Ритмика»**

**Стелла Александровна**: Логопедическая ритмика -это одна из форм кинезотерапии, воспитания и коррекции двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой, под счет, словесное и стихотворное сопровождение.

***Предусматривает***:

* совершенствование общей моторики, координации движений, ориентации в пространстве;
* регуляция мышечного тонуса;
* активизация всех видов внимания и памяти

***Помогает:***

* получить энергию;
* снижает утомляемость;
* улучшает моторику, как мелкую, так и крупную;
* повышает продуктивную работоспособность

Сейчас я предлагаю вам потренировать мозг с помощью танцевальных движений. Внимание на экран, повторяем все движения героев!

***Звенит звонок***.

**4 занятие «Пульмонология»**

**Ольга Леонидовна:** Дыхательная гимнастика — один из самых эффективных способов привести в порядок наше физическое и физиологическое состояние. Дыхание объединяет тело и разум. Дыхательные упражнения могут помочь нам расслабиться, контролировать чувство тревожности, снять стресс, победить бессонницу… Они даже полезны для улучшения внимания, повышается активность и продуктивность.

Дыхательная гимнастика помогает поддерживать здоровый образ жизни, но перед ее освоением следует убедиться в отсутствии противопоказаний.

Начнем с утренней дыхательной гимнастики, которая поможет разбудить организм, зарядить энергией и очистить голову от лишних мыслей после сна: 6 секунд происходит вдох, 6 секунд вам нужно не дышать и 6 секунд производится выдох.

**Упражнения для иммунитета и после перенесенного коронавируса или пневмонии.**

1. Упражнение выполняйте лежа или сидя. Дыхание расслабленное.

Сделайте неполный вдох, задержите дыхание и мысленно отсчитайте «раз». Сделайте неполный выдох, задержите дыхание и снова отсчитайте «раз».

Выполняйте упражнение в течение минуты.

Затем постепенно добавляйте счет («раз – два», «раз – два – три»). Ваша цель – стремиться к длительной задержке дыхания и увеличивать время цикла «вдох – выдох».

**Результат**: в кровь поступают дополнительные эритроциты, улучшается доставка кислорода в клетки и кровоснабжение тканей.

2. «Дыхание через ноздрю». Исходное положение – сидя, стоя, спина прямая, но ненапряженная.

Закрыть правую ноздрю указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно переключаясь на нижнее, среднее, верхнее дыхание).

После вдоха открыть правую ноздрю, а левую закрыть. Через правую делать тихий продолжительный выдох, чтобы живот втянулся. Чередовать ноздри для вдоха и выдоха от двух до четырех раз.

**Упражнение, которое мгновенно успокоит, если вы только что сильно нервничали: ровное дыхание**

Эта практика поможет прояснить ум и избавить организм от гормонов стресса.

Держите спину ровно, можете прислониться к спинке кресла. Вдыхайте через нос, считая про себя до четырех. Это должен быть глубокий вдох. Затем сделайте паузу, равную 4, а потом выдыхайте, также считая до 4. Выдох тоже должен быть максимально глубоким.

**Упражнение, которое поможет найти свежие идеи для работы, взбодриться, и почувствовать прилив энергии**

Упражнение нужно делать в удобной для вас позе и с ровной спиной. Полностью расслабьтесь. Закройте большим пальцем правой руки правую ноздрю, и сделайте медленный глубокий вдох через левую. Затем поменяйте руки. Зажмите безымянным пальцем левой руки левую ноздрю, и делайте глубокий выдох. Сделайте упражнение пять раз.  
Затем наоборот – зажимайте левую ноздрю, а выдыхайте через правую. Также сделайте пять раз.

После этого сделайте пять глубоких вдохов и выдохов через обе ноздри.

**«Вздох лягушки".** В это трудно поверить, но с его помощью можно избавиться от чувства голода, даже если вы не ели весь день. Опереться на стул локтями так. Одним глубоким вдохом втяните живот как можно глубже и удерживайте в этом положении несколько секунд. Затем выдохните и расслабьте мышцы живота. Всю последовательность действий нужно выполнить не менее 10 раз. Это упражнение очень полезно выполнять не только тогда, когда вас начинает преследовать чувство голода, но и непосредственно перед принятием пищи. Секрет "Вздоха лягушки" заключается в том, что при его выполнении определенная доля вашего желудочного сока перейдет на кишечник, вследствие чего вы и почувствуете себя сытым.

***Звенит звонок***

**5 занятие «Офтальмология»**

**Ольга Васильевна:** Специальные упражнения для глаз способствуют:

* профилактике нарушения зрения,
* развитию подвижности глаз,
* снятию утомления с глаз,
* расслаблению зрительной системы,
* положительно влияют на циркуляцию крови и внутриглазной жидкости в органе зрения,
* на тренировку аккомодационных мышц,
* укрепление глазодвигательных мышц,
* упражнения зрительной гимнастики используем и как компонент общей релаксации.

Обратите внимание на экран. На экране появятся животные, вам необходимо следить за их передвижением, не поворачивая головы. Работают только глаза.

*(На экране появляется видеоролик «Гимнастика для глаз»)*

***Звучит торжественная музыка. Преподаватели встают перед родителями.***

Ольга Васильевна: Уважаемые студенты! Поздравляем вас с успешным окончанием первого курса нашей Академии здоровья и красоты! Надеемся, что полученные знания были вам полезны, и вы сможете их применить в повседневной жизни.

А теперь перейдем к церемонии вручения сертификатов!

*(Звучит музыка для награждения, вручаются сертификаты)*

**Ведущий:** Уважаемые родители, просим вас ответить на вопросы анкеты обратной связи и ждем вас на втором курсе Академии здоровья и красоты!