*мастер-класса с родителями*

***Тема:«Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду и дома».***

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата, время,**  **место проведения** | 18.02.2020г спортзал МКДОУ «АЛЕКСАНДРИЙСКИЙ Д/С» |
| **Участники** | Родители детей дошкольного возраста |

**Предназначение:**

* Актуализировать представление об использованииздоровьесберегающих технологий в домашних условиях, для сохранения и укрепления здоровья детей;
* Представить опыт в использовании технологий (пальчиковая, дыхательная, зрительная гимнастика, динамические паузы, подвижные игры) для сохранения и укрепления здоровья детей;
* Предоставить возможность родителям попрактиковаться в организации и проведении игр и упражнений.

**Содержание мастер-класса**

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье наших детей.

«Здоровье ребенка превыше всего,  
Богатство земли не заменит его.  
Здоровье не купишь, никто не продаст.   
Его берегите как сердце, как глаз!»  
                                                    Ж. Жабаев

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Наша цель помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать ребенку понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

Занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе.

Для сохранения и укрепления здоровья ребенка, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, в детском саду я использую здоровьесберегающие технологии.**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. Использование здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками даёт положительные результаты:

- снижение уровня заболеваемости;

- повышение работоспособности, выносливости;

- развитие психических процессов;

- улучшение зрения;

- формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;

- развитие общей и мелкой моторики;

- повышение речевой активности.

Современные здоровьесберегающие технологии

1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2.Технологии обучения здоровому образу жизни.

3.Коррекционные технологии.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Педагогические | здоровьесберегающие | Технологии |
| Технологии сохранения и стимулирования здоровья | Технологии обучения здоровому образу жизни | Коррекционные технологии |
| - Стретчинг  - Динамические паузы  - Ритмопластика  - Физ. минутки  - Подвижные и спортивные игры  - Релаксация  - Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная бодрящая)  - Гимнастика корригирующая. | - Физкультурные занятия  - Проблемно-игровые:игротренинги, игро- терапия  - Коммуникативные игры  - Точечный самомассаж | - Технологии музыкального воздействия  - Арт-терапия  - Сказкотерапия  - Технологии воздействия цветом  - Психогимнастика |

Мы познакомимся с вами с технологиями сохранения и стимулирования здоровья детей, которые вы можете применять в домашних условиях.

* Динамические паузы.
* Дыхательная гимнастика.
* Гимнастика для глаз.
* Подвижные игры.
* Пальчиковая гимнастика.
* Релаксация

1. **ДЕМОНСТРАЦИОННАЯ ЧАСЬ**

**Динамические паузы** – снять утомление у ребенка, обеспечить ему активный отдых и повысить работоспособность и настроение.

***Динамическая пауза «Медвежата»***

\

1. Медвежата в чаще жили               *- все стоят в кругу*

Головой своей крутили,                *- вращение головы в одну и*

Вот так, вот так, *другуюстороны*

Головой своей крутили.

Медвежата мед искали,                  *- вытягивание прямых рук*

Дружно дерево качали,                *впереди сгибание рук в локтях*

Вот так, вот так,

Дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили,                  *- ходьба «по - медвежьи»*

И из речки воду пили,                   *- наклон туловища вперед*,

Вот так, вот так,                    *руки за спиной*

И из речки воду пили.

А потом они плясали,*- полуприсяд, подъем прямых*

Лапы к солнцу поднимали             *рук вверх*

Вот так, вот так,

Лапы к солнцу поднимали.

2. Мы ручками похлопаем - Хлоп-хлоп хлоп,  
Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,

Мы руки все подняли

И дружно опустили.

И сели все в волшебный самолёт, *(руки, согнутые в локтях, перед грудью)*

Завели мотор - Ж- ж- ж, ж-ж-ж-ж-ж-ж *(крутим медленно руками перед грудью, увеличивая*

*темп)*

Самолёт летит, а мотор гудит- У-у-у, у-у-у *(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и*

*вправо),*

Полетели

**Дыхательная гимнастика**

Правильноедыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение.

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами. Дыхательная гимнастика развивает еще несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- воздух набирать через нос;

- плечи не поднимать;

- выдох должен быть длительным и плавным;

- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).

***Упражнение «Надуй шарик»***

«Надувая шарик» дети широко разводят руки в стороны и глубоко вдыхают, затем медленно сводят руки, соединяя ладони перед грудью, и выдувают воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - дети произносят: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Игры на дыхание: «Забей гол щенку», «Кто загонит мяч в ворота», горячий чай, вертушка. (Родителям предлагается проиграть, и изготовить дома)

**Гимнастика для глаз**

Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут.

1. Посмотрите далеко,

*Дети вытягивают руки вперед, смотрят на ладони*.

Посмотрите близко,

*Подносят ладони близко к глазам*.

Посмотрите высоко,

*Поднимают руки вверх*

Посмотрите низко.

*Опускают руки вниз.*

1. Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет.

Правое крыло отвел – посмотрел,

Левое крыло отвел – поглядел.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

Поднимаюсь ввысь, лечу

Опускаться не хочу!

*(Дети и родители выполняют движения в соответствии с текстом)*

**Подвижные игры**

Подвижная игра – активная деятельность ребенка. Игры с правилами, сюжетные, малой подвижности, игры-соревнования. (П\и «Мышеловка», «Удочка»)

**Пальчиковая гимнастика**

Пальчиковая гимнастика развивает ловкость, подвижность, улучшает работу мозга. Развивает мелкую моторику.

1. ***С карандашом.***

Карандаш в руках катаю,

Между пальчиков верчу,

Непременно каждый пальчик

Быть послушным научу!

- ***С шариками.***

(воздушные шары заполнены манкой).

Эти шарики берём,

Ими ручки разомнём.

Меж ладошками кладём

И ладошки разотрём.

Вверх и вниз его катаем,

Свои ручки развиваем!

*(Массировать каждый пальчик снизу вверх, сверху вниз круговыми движениями; массаж ладоней круговыми движениями, движениями вверх-вниз)*

**Релаксация**

Релаксация — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения

**-** Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Прислушайтесь к вашему дыханию… (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть… (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать… Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик …(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик …, ласкает шарик … Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза.

**III. РЕФЛЕКСИВНАЯ ЧАСТЬ**

Родителям предлагается при помощи кружочков оценить мастер- класс по следующим показателям:

-Если вы считаете, что мастер-класс для вас был неинтересен, и вы попросту потратили свое время, то положите синий кружочек в чашечку.

-Если вы считаете, что на мастер-классе вы узнали что-то новое, то положите желтый кружочек.

-Если вы возьмете себе на вооружение хоть одну из этих игр, изготовите ее и будете применять дома, то положите красный кружочек.

