**Мастер-класс для родителей** «**Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду и дома**»

Цель: Систематизация знаний родителей об оздоровлении детей дошкольного возраста и пропаганда здорового образа жизни в семье.

Задачи:

1. Повышать уровень знаний родителей в области формирования здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения и современных здоровьесберегающих технологий в соответствии с ФГОС ДО.

2. Формировать у родителей мотивации к здоровому образу жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.

3.Повысить педагогическое мастерство родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

Оборудование: проектор, интерактивная доска, аудиозапись, мелкие предметы, миски для воды, кораблики, снежинка из бумаги, шишки.

**Ход.**

1. Приветствие

**Слайд 1.**

Педагог: Уважаемые родители, здравствуйте! Позвольте начать моё выступления со стихотворения В. Крестова "Тепличное создание":

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

- Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится - вдруг сквозняк,

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов - богатырей.

И сегодняшняя втреча будет посвящена сохранению и укреплению здоровья детей и тому, как использовать здоровьесберегающие технологии в ДОУ и дома.

II.Ознакомление с темой.

**Слайд 2.**

 Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Как выглядит здоровый ребенок? Активный, веселый, с хорошим настроением. У него прекрасный аппетит и крепкий сон. Он не хлюпает носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогания, головную боль, или боли в животе, у него нет хронических заболеваний, постоянных простуд.

**Слайд 3.**

Много ли таких здоровых детей? Нет. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают и статистические данные: физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей.

 Древняя восточная мудрость гласит: «Человек в молодости тратит здоровье нато, чтобы заработать деньги, а в старости тратит деньги на то, чтобы выкупить здоровье. Но никому это пока не удавалось».

 Внимание к вопросам здоровья в последние годы заметно возросло. Педагогическая общественность осознает, что и воспитатель может сделать для здоровья дошкольника много полезного, но не без участия родителей. Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровье-сберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

 В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

**Слайд 4.**

 Забота о воспитании современного ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

 Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. **Слайд 5.** Которые получили общее название *«****Здоровьесберегающие технологии****»*.

**Слайд 6.** Арсенал видов здоровьесберегающих технологий очень широк:

-утренняя зарядка;

-артикуляционная гимнастика;

-дыхательная гимнастика;

-гимнастика для глаз;

-пальчиковая гимнастика (Арт – терапия, крупотерапия, пескотерапия;

-простые приемы массажа и самомассажа тела;

-физкультминутка;

-подвижные игры.

**Слайд 7.**

 Главное, чтобы это нравилось ребенку. Давайте рассмотрим принципы здоровьесберегающих технологий.

Использование здоровьесберегающихтехнологий дома с мамой и папой доставляют детям большое удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребенком.

 Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.

**Слайд 8.**

III. Педагог: Сегодня мы с вами отправимся в страну *«****Здоровья****»*.

-Чтобы попасть в ту страну необходимо сделать утреннюю зарядку.

*(Приглашаю всех подойти ко мне, сделать круг)*.

1. Общеукрепляющее упражнение *«Зарядка»*.

(Звучит детская зарядка)

**Слайд 9.**

2. Педагог: Вот мы и на улице *«Артикуляционная»*.

Здесь живут упражнения для щек, губ и языка.

 Артикуляционная гимнастика — это комплекс упражнений, одни из которых помогают улучшить подвижность органов артикуляции, другие — увеличить объём и силу движений, третьи вырабатывают точность позы губ, языка, необходимую для произнесения того или иного звука.

 Педагог: Давайте и мы с Вами выполним артикуляционное упражнение.

Язычок гулять выходит, домик он кругом обходит…

Кто же тут? А кто же там? Он глядит по сторонам.

Видит: губки очень гибки. Ловко тянутся в улыбке….

А теперь наоборот. Ловко тянутся вперед.

Язычок стал маляром. Аккуратно красит дом.

На качелях оказался. Вверх – взлетел….и вниз – спускался.

Догадаться, кто бы мог: Язычок наш, как грибок.

Язычок гармошкой стал….поиграл и не устал.

То иголка, то лопата – язычок у нас ребята.

Мы закончили играть.

Язычок ложиться спать.

*(выполняется вместе с родителями)*

**Слайд 10.**

3. Педагог: Пора идти дальше. Мы отправляемся на улицу *«Дыхательная»*

 Одним из важных элементов крепкого здоровья является дыхание, которое способствует сохранению и укреплению здоровья. Дыхательная гимнастика способствует развитию и укреплению грудной клетки направлена на закрепление навыков диафрагмально – речевого дыхания необходима для дальнейшей работы по коррекции звукопроизношения.

 Педагог: А сейчас, я предлагаю поиграть:

 Упражнение *«Кораблик»*

 В миску наливаем воды и пускаем бумажный кораблик. Вдох носом, выдох на кораблик Слова: Носиком легко вдохни, лёгкий ветерок пусти, эй кораблик поплыви.

**Слайд 11.**

4. Педагог: Следующая улица *«Пальчиковая»*

Еще одной из форм работы является пальчиковая гимнастика, которая решает множество задач в развитии ребенка:

- помогает развивать речь;

- повышает работоспособность головного мозга;

- развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение;

- развивает тактильную чувствительность;

- снимает тревожность.

 Пальчиковые игры очень эмоциональны, увлекательны. Это инсценировка, каких- либо рифмованных историй, сказок при помощи рук.

Педагог: Давайте познакомимся с некоторыми из них. Попробуем и мы с вами поиграть в такие игры *(совместно с родителями проводится игротренинг)*.

**Пальчиковая гимнастика «В детский сад идти пора»** Этот пальчик хочет спать,

 Этот пальчик – прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

 Этот пальчик уж заснул.

 Тише, тише, не шуми,

 Пальчики не разбуди.

Встали пальчики – «Ура!»

В детский сад идти пора!

**Слайд 12.**

5. Педагог: Отправляемся на улицу *«Самомассажная»*.

Игровой массаж и самомассаж - позволяет стимулировать рост нервных клеток, развитие мелкой моторики, а также помогает наладить эмоциональный контакт и снять напряжение.

Педагог: А сейчас мы с вами поиграем. **Самомассаж  «Неболейка»**

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.

*(Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.)*

Чтоб не кашлять, не чихать,

надо носик растирать

*(Указательным пальцем растирают крылья носа.)*

лоб мы тоже разотрем,

ладошку держим козырьком.

*(Прикладывают ко лбу ладони и растирают его круговыми движениями в стороны вместе.)*

Вилку пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело.

*(Раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки перед и за ушами.)*

Знаем, знаем да-да-да.

Нам простуда не страшна.

**3. Самомассаж ладоней** с **использованием шишек** :

Раз, два, три, четыре, пять,

Шишку будем мы катать.

Шишку будем мы катать,

Раз, два, три, четыре, пять.

Сосновая шишка нам колет ладошки.

Мы покатаем шишку немножко.

Педагог: Молодцы! Отлично справляетесь!

**Слайд 13.**

6. А вот и улица *«Аква и Гидро -гимнастика»*.

 Игра «Медуза»

Исходное положение (И.П.) – *кисти рук под водой, пальцы собраны вместе. Раскрываем кисть и опять закрываем в И.П.*

Парашютики-медузы доставляют в море грузы:

Кто-то облака моток, кто-то солнца завиток!

 Игра «Морская звезда»

И.П. – *кисти лежат на дне емкости, пальцы разведены в стороны. В хаотичном порядке поднимаем пальцы вверх, не отрывая ладонь от поверхности емкости.*

Лежит на песочке морская звезда

И щупальцем машет: «Добрый вечер, друзья!»

 Игра «Дождь»

И.П. – *пальцы разведены в стороны. Опускаем руки в воду, поднимаем, вода стекает каплями с пальцев.*

Дождь полил, как из ведра,

Будет лить он до утра.

Игры с предметами.

Гидрогимнастика с массажными мячами. Катать мячи в емкости с водой.

Отгадывание с закрытыми глазами, какие геометрические фигуры находятся в воде.

Перебирание мелких предметов в воде.

Определение, какой предмет в воде является лишним.

**Слайд 14.**

7. Педагог: Проходите на улицу *«Гимнастики 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.

 **Гимнастика для глаз. «Снежинки»**

Мы снежинку увидали, *(дети берут снежинку в руку)*

 Со снежинкою играли. *(вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд)*

Снежинки вправо полетели*, (отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом)*

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели, *(отвести её влево, проследить взглядом)*

Дети влево посмотрели.

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал… *(поднимать снежинки верх и опускать вниз)*

Дети смотрят вверх и вниз.

Всё! На землю улеглись. *(покружиться и присесть, опустив снежинку на пол)*

Глазки закрываем, *(закрыть ладошками глаза)*

Глазки отдыхают. *(дети складывают снежинки и садятся)*

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

**Слайд 15.**

8. Педагог: А сейчас улица *«Игровой стрейчинг»*

Стрейчинг – это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц. Для детей – это игровой сюжет с комплексом упражнений.

А сейчас я предлагаю вам поиграть, используя упражнения игрового стрейчинга.

**Сказка о маленьком Совенке, который не хотел спать.**

**Слайд 16.**

Педагог: Приглашаю всех на улицу *«Релаксация»*.

Придуманная страна

Педагог: Сядьте *(лягте)* удобно, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь в волшебной стране. Здесь живут только добрые люди и звери, растут самые красивые цветы, после дождя на небе появляется самая яркая радуга. Вам хорошо и спокойно. Вы можете делать все, что вам хочется.

*Далее можно описать различные объекты.*

 Вы видите чистый берег и воду. Поплавайте в море. Ощутите приятную свежесть морской воды. Взрослый предлагает детям открыть глаза и рассказать о своих чувствах, ощущениях, запомнить их.

Педагог: Вам понравилось в стране здоровья?

Участники: Да.

 Я предлагаю остаться нам в этом городе и пригласить ваших родных, близких и друзей. Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Не зря говорят: *«Здоров будешь – всё добудешь»*.

 И в завершении нашего мастер- класса мне бы хотелось напомнить, о том, что любые формы работы с детьми в данном направлении, какие бы мы не применяли на практике это прекрасно, но личный пример родителей в любом деле важнее всего! Потому здоровые дети – это не только счастливые дети, но и, прежде всего, счастливые родители! Так будьте все здоровы! Всем удачи! Благодарим за внимание!

 Итог.

В подведении итогов, хотелось бы дать несколько рекомендаций:

1. Обеспечить ребёнка правильным сбалансированным питанием.

2. Контролировать соблюдение ребёнком режима дня, выполнения водных процедур, зарядки.

4. Своевременно и правильно реагировать на требования медиков и педагогов посетить лечебные учреждения, а также предоставлять сведения о состоянии здоровья ребенка.

 Решение:

1. Создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни

2. Соблюдать режим двигательной активности в течение дня

3. Систематически интересоваться знаниями по формированию зож, полученными детьми в ДОУ и закреплять их дома

4. Организовать дома режим дня и питание, приближенное к детсадовскому.

Список литературы:

1. “Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” /А. М. Сивцова //Методист. – 2007.

2. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения : индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000.

3. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии. – М. : ВАКО, 2007.

4. Смирнов Н. К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”.

5. Сухарев А. Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”