**Мастер-класс «Обучение родителей методам и приемам оздоровления детей, используя здоровьесберегающие технологии»**

Цель: Познакомить родителей воспитанников с здоровьесберегающими технологиями, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

Задачи:

* Формировать у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей,
* Расширить знания родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.
* Развивать чувство единства, сплоченности.

 Участники: воспитатели, родители, дети

 Необходимое оборудование:

Ход мастер – класса.

- Уважаемые родители, здравствуйте! Кажется на первый взгляд, какое простое и обыкновенное слово. В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелание здоровья.

Позвольте начать моё выступление со стихотворения.

*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.*

*В.Крестов "Тепличное создание"*

- Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.

Как добиться этого? Что для этого делаем мы?

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье наших детей.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Вопрос о воспитании здорового ребенка является главным в работе любого дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

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.

На современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных. Перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать человека XXI века – человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне и грамотно развитого.

От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Одна из главных задач детского сада – совместно с семьей помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать ребенку понять, что здоровье – главная ценность жизни человека. Для эффективного решения данной задачи я используюздоровьесберегающиетехнологоии.

Что же это такое? Это система мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Такие, как ежедневная утренняя гимнастика, пальчиковые игры, физкультурные занятия, динамические паузы, разные виды закаливания, дыхательная гимнастика, психологические тренинги, массаж и самомассаж, логоритмика,  артикуляционная гимнастика, гимнастика пробуждения, релаксация и многие другие. Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

* улучшение памяти, внимания, мышления;
* повышение способности к произвольному контролю;
* улучшение общего эмоционального состояния;
* повышается работоспособность, уверенность в себе;
* стимулируются двигательные функции;
* снижает утомляемость;
* развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;
* стимулируется речевая функция;

С некоторыми из них мы сегодня познакомимся.

**1 составляющая здоровья:«Учимся просыпаться».**
Каждое наше утро должно начинаться с положительных эмоций и тогда день принесет вам удачу. Проснувшись, нельзя резко вскакивать с постели, необходимо подготовить организм к
переходу от сна к бодрствованию. Для этого нужно выполнить несколько упражнений на пробуждение.

Динамическая гимнастика на пробуждение.

Мы веселые лягушки, тянем губы прямо к ушкам! (показать движение губ, соответствующие артикуляции звука «и»)

Мы лягушки – попрыгушки, нераздучные подружки, (поднятся на носки, потянуться)

Животы зеленые, с детства закаленые, (повороты туловища в стороны)

Мы не хнычем, мы не плачем, (наклоны к ногам)

Целый день по лужам скачем! (прыжки на носочках).

**2 составляющая здоровья:«Делаем зарядку».**
Утренняя зарядка – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Оздоровительное и воспитательное значение утренняя гимнастика приобретает в том случае, если она проводится систематически.
Общеразвивающие упражнения с предметами.

*1. "бутылочка вверх"*

И.п**.**: стоя, ноги на ширине плеч, бутылочку держать двумя руками внизу.

**Выполнение**: 1 - руки с бутылочкой вверх, прогнуться, посмотреть на бутылочку.2 - вернуться ви.п.

*2. "Наклоны с бутылочкой"*

И.п**.**: стоя, ноги на ширине плеч, руки с бутылочкой опущены.

**Выполнение**: 1 - поднять бутылочку вверх.2 - вернуться в и.п.3 - наклон вниз.4 - вернуться в и. п.

*3. "Поворот с бутылочкой"*

И.п**.**: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки с бутылочкой впереди.

**Выполнение**: 1 - поворот в правую сторону, ноги не двигаются, руки с бутылочкой не опускать.2 - вернуться в и.п.3 - поворот в левую сторону, ноги не двигаются, руки с бутылочкой не опускать. 4 - вернуться в и. п.

*4. "Приседание"*

И.п**.**: ноги параллельно, бутылочку держим двумя руками внизу.

**Выполнение**: 1 - присесть; бутылочка в прямых руках перед собой; спину держать прямо; смотреть вперед.2 - вернуться ви.п.

*5. "Попрыгаем как мячики"*

И.п**.**: основная стойка, руки на поясе.

**Выполнение**: Прыжки на месте на двух ногах. (на правой, на левой).

**3 составляющая здоровья: «Охраняем зрение».**

Современные дети много времени проводят у телевизора и компьютера, мало двигаются, испытывают утомление, перенапряжение глаз. Поэтому необходимо проводить упражнения для профилактики нарушения зрения.

Комплекс гимнастики для профилактики близорукости.

1. И.п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек; открыть глаза на 3-5 сек. (повторить 6-8 раз).
2. И.п. – сидя. Быстро моргать в течение 1 минуты.
3. И.п. – сидя. Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты.
4. И.п. – стоя. Тремя пальцами каждой руки нажать на верхнее веко; спустя 1-2 сек. снять пальцы с век. (повторить 3-4 раза).
5. И.п. – стоя. Вытянуть руки вперед; смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенный по средней линии лица; медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. (повторить 6-8 раз)

**4 составляющая здоровья: «Тренируем стопу».**
Плоскостопие приносит ребенку много неприятностей. Лечить плоскостопие труднее, чем предупредить, поэтому главное внимание нужно уделять профилактике данного заболевания. Для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы, снятия усталости и боли в нижних конечностях рекомендую выполнять гимнастику для ног с помощью мяча ежика или  во время хождения по ребристым дорожкам, массажным коврикам.

**5 составляющая здоровья: «Позвоночник берегу, сам себе я помогу…»**
Правильная и красивая осанка – ключ к здоровью. От чего может нарушиться осанка? Таких причин очень много. Неправильная осанка не только неэстетична, но и неблагоприятно сказывается на положении внутренних органов. Предлагаю упражнение для коррекции осанки, которые можно выполнять в домашних условиях.

Ходьба с мешочком на голове.

**6 составляющая здоровья: «Учимся правильно дышать».**
 Правильное дыхание 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).

«Надуй 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.

«Веселые пузыри» Быстрый глубокий вдох через рот и продолжительный, постепенный выдох также через рот – дует в трубочку, которая вставлена в отверстие пробки. В бутылочке с водой появляются «веселые пузырьки».

**7 составляющая здоровья: «Массаж ушей».**

Также полезен **массаж ушей**, в частности для быстрой мобилизации сил организма, улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простуды.

Следует помнить, что массаж ушей никогда не нанесёт вреда, но всегда приведёт к улучшению физического и эмоционального состояния. Массаж ушных раковин.

* растирание ушей большим и указательным пальцами рук снизу-вверх и снизу вверх и сверху вниз – («разбудим ушки»);
* пощипывание края ушной раковины;
* поглаживание указательным пальцем внутренней поверхности ушной раковины – («протри ушки»)

**8 составляющаяздоровья: «Играем пальчиками»**

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

1. ***С элементами массажа биологически активных зон.***

Жили-были зайчики        *Сж.  руки в кулачки, указ.и сред. – «ушки»*.

На лесной опушке.          *Хлопают в ладошки*.

Жили-были зайчики        *Показывают пальцами ушки.*

В маленькой избушке     *Показ.  домик, ладошки - большие пальцы*.

Мыли свои ушки,            *Потирают ушки.*

Мыли свои лапочки,       *Моющие движения кистями рук.*

Наряжались зайчики,      *Двигают ладонями сверху вниз по туловищу*

Надевали тапочки.         *«Обуваются».*

1. ***С карандашом.***

Карандаш в руках катаю,

Между пальчиков верчу,

Непременно каждый пальчик

 Быть послушным научу!

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

- А сейчас я предлагаю вам изготовить ***тренажер для пальчиковой гимнастики***.

(Родители берут подносы и заполняют воздушные шары крупой).

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)*

**9 составляющаяздоровья: «Рассабление»**

***Релаксация***– это умение расслабиться, она помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение.

«Путешествие на облаке»

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пуховых подушек. Почувствуй, как удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в зале. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

- Уважаемые родители, вот и подошла к концу наша сегодняшняя встреча. Я надеюсь, что все эти практические советы и рекомендации помогут вам растить детей здоровыми, крепкими и успешными. Помните, что здоровье ребёнка в Ваших руках!

Спасибо за понимание и сотрудничество!