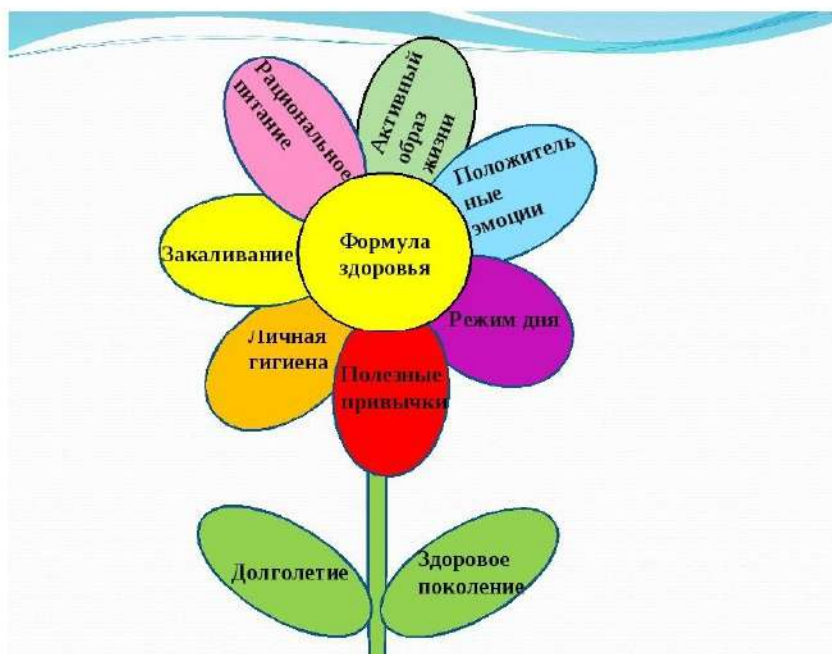


Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Солнышко» с.Каякент Каякентского района



Мастер-класс для родителей «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»



Мастер-класс подготовила:
воспитатель МКДОУ
«Детский сад «Солнышко» с. Каякент
Пашукова Р.А

2020г.

Воспитатель:

- Здравствуйте, уважаемые родители, гости, педагоги!

Девиз мастер-класса: Никогда ничему не научишься, если будешь говорить: «Я не умею, не научусь!»

- А сейчас давайте здороваемся:

Кого ни повстречаем, здоровья пожелаем.

Друг к другу повернемся,

Скажем: «Здравствуй», улыбнемся

Кого ни повстречаем, здоровья пожелаем.

Друг к другу повернемся,

За руки возьмемся, еще раз улыбнемся.

- В настоящее время одной из наиболее важных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребёнка — это самая главная задача для родителей и сотрудников детского сада. Для эффективного решения данной задачи в детских садах используются здоровьесберегающие технологии - это все формы, средства и методы, используемые в образовательном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья. Это физкультурные занятия, динамические паузы, разные виды закаливания, дыхательная гимнастика, самомассаж, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, точечный самомассаж, релаксация, подвижные игры и другие.

- Сейчас, я хотела бы показать Вам несколько видов здоровьесберегающих технологий: дыхательную гимнастику, точечный самомассаж, пальчиковую гимнастику.

Детский массаж повышает тонус мышечной системы ребенка, укрепляет опорно-двигательный аппарат, способствуют улучшению в организме обменных процессов, помогает справиться с различными заболеваниями. Массаж бывает точечный, взаимомассаж и самомассаж.

- Я предлагаю Вам выполнить вместе со мной точечный массаж «Неболейка».

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело

(поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху – вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо нос нам растирать

(указательными пальцами растирают крылья носа)

Лоб мы тоже разотрем,

Ладони держим козырьком

(прикладывают ко лбу ладони козырьком и растирают его движениями в стороны)

Вилку пальчиками сделай,

Массируй уши ты умело

(раздвигают указательный и средний пальцы и растирают перед, и за ушами)

Знаем, знаем – да, да, да!

(растирают кисти рук)

Нам простуда не страшна!

(хлопки в ладоши)

- А сейчас посмотрим видеоролик и выполним точечный самомассаж.

Демонстрация видеоролика «Точечный самомассаж по А. А. Умановой.

Воспитатель:

- Большие возможности в здоровьесбережение детей предоставляет **дыхательная гимнастика**.

- Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться. Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

- Предлагаю вашему вниманию видео презентацию дыхательной гимнастики, которую в дальнейшем вы можете выполнять дома вместе со своим ребенком. А сейчас смотрим на экран и выполним дыхательные упражнения.

Демонстрация презентации «Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания».

1. «Каша» - Пых-пых-пых, пых-пых-пых, пых-пых-пых, пыхчу, всех вас угостить хочу!

Выполнение: вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «Пых». Повторить не менее 6 раз.

2. «Греем руки» - На ладошки мы подуем, греем, греем, обязательно согреем.

Выполнение: вдох через нос и дуть на озябшие руки и плавно на выдохе через рот, как бы согревая руки.

3. «Ворон» - Я ворона «Кар» кричу, громче крикнуть я хочу.

Выполнение: сесть прямо, поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести «Кар».

4. «Шарик» - На четыре я вдыхаю и дыхание задержу.

Затем долго выдыхаю, так я шарик надуваю.

Выполнение: представить себя воздушным шариком; на счет 1,2,3,4 сделать глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.

Воспитатель:

- Еще один из видов здоровьесберегающих технологий - **пальчиковая гимнастика**:

- Способствует овладению навыками мелкой моторики;
- Развивает у ребёнка психические процессы: внимание, память, воображение;

- Помогает развивать речь и умственные способности ребёнка;

- Повышает работоспособность коры головного мозга.

- Сейчас я бы хотела показать Вам несколько вариантов пальчиковой гимнастики – попробуйте повторять за мной.

Помощница

Я уже совсем большая.

(Выполняют хлопки)

Дома маме помогаю.

(Выполняют удары кулачками)

Я стараюсь, не ленюсь.

Мыть посуду я учусь.
(Трут ладонь о ладонь)
В понедельник мыла блюда.
(Загибают большой палец на левой руке)
Почему же блюда бьются?
(Пожимают плечами)
А во вторник мыла чашки.
(Загибают указательный палец на левой руке)
Две разбились. Вот бедняжки!
(Сокрушенно качают головой)
В среду я разбила вазу
(Загибают средний палец на левой руке)
И призналась маме сразу.
(Машут правой рукой)
А в четверг тарелки мыла.
(Загибают безымянный палец на левой руке)
Все тарелки я разбила.
(Вновь качают головой)
В пятницу же, вот несчастье,
(Загибают мизинец на левой руке)
Разлетелся стол на части.
Он стеклянным был, ребята,
(Пожимают плечами)
В общем, я не виновата!
(Машут правой рукой)
Просто наваждение,
(Выполняют хлопки)
Был в субботу день рождения.
(Выполняют удары кулачками)
Я разбила два стакана
(Загибают большой и указательный пальцы на правой руке)
И креманки для сметаны.
(Загибают остальные пальцы на правой руке)
После было воскресенье.
(Выполняют хлопки)
В это день на удивленье
(Выполняют удары кулачками)
Я посуду перемыла,
(Трут ладонь о ладонь)
Перемыла, не разбила.
Я стараюсь, не ленюсь.
(Выполняют хлопки)
Мыть посуду я учусь.
(Выполняют удары кулачками).

- А сейчас посмотрим на экран и повторяем движения.

Пальчиковая гимнастика «Паучок» (видеоролик)

Воспитатель:

- И в завершении мастер-класса я предлагаю вам помедитировать (*проводится под спокойную музыку*).

- Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

- А сейчас мысленно положите на левую руку всё то, с чем вы пришли сегодня на мастер-класс: свой багаж мыслей, знаний, опыта. А на правую руку - то, что получили на мастер-классе нового.

- А сейчас давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем СПАСИБО!

Здоровья Вам, вашим семьям и вашим близким!