**Мастер-класс для родителей «Здоровье детей в наших руках» (с использованием здоровьесберегающих технологий)**

Задачи:

1. Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

2. Формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей.

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

Ожидаемые результаты: Расширение представлений у родителей, мотивации к здоровому образу жизни, формирование ответственности за здоровье детей, использование родителями здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

Разрешите представиться, я воспитатель по физической культуре, Силаева Г.С. Ваши дети посещают мои занятия.

Я занимаюсь физическим воспитанием детей, но как вы знаете, решение задач физического воспитания невозможно без мероприятий по оздоровлению детей.

Поэтому в своей работе помимо физической подготовки я использую здоровьесберегающие технологии.

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

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.

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

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и детей.

Сейчас хотелось бы предложить вам посмотреть презентацию по теме *«Здоровьесберегающие технологии»*.

2. Просмотр презентации. Здоровьесберегающие технологии.

Наша цель на сегодня:

* познакомить с современными здоровьесберегающими технологиями ДОУ;
* показать применение технологий в ходе работы с детьми дошкольного возраста;
* соответствующие рекомендации по данному вопросу.

Стопотерапия – это средство профилактики и коррекции плоскостопия.

Благодаря стопотерапии повышается выносливость стопы к нагрузкам, укрепляются мышцы, суставы пальцев ног, активизируются биологические точки, находящиеся на стопе.

Гимнастика глаз – это эффективная помощь при переутомлении зрения, укрепление мышц глаза, которое ребенок может оказать себе самостоятельно, а также профилактика глазных заболеваний.

Занятия *«Азбука здоровья»*.

Эти занятия посвящены вопросам просвещения детей о здоровом образе жизни.

Гимнастика пальчиковая – это гимнастика для развития мелкой моторики руки *(рекомендована всем детям, особенно с речевыми проблемами)*.

Дыхательные гимнастики и игры на дыхание – улучшают общее состояние ребенка, увеличивают подвижность грудной клетки, улучшают сердечно- сосудистую систему, развивают дыхательную мускулатуру, улучшают кровообращение в легких.

Игровой самомассаж является основой оздоровления детского организма.

Это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов расположенных в коже.

— снимает стресс;

— улучшает самочувствие;

— оказывает благотворное влияние на весь организм;

— способствует развитию течи.

Перечисленные современные виды здоровьесберегающих технологий применяются в ходе работы с детьми комплексно. Но результат был бы еще лучше, если бы прослеживалась некая взаимосвязь в решении данного вопроса между ДОУ и нашими родителями. Все, что мы делаем в детском саду, должно находить поддержку в семье.

А сейчас нам бы хотелось дать ряд практических рекомендаций – несколько упражнений из комплекса по дыхательной гимнастике и упражнений для самомассажа.

Так как дети в любом возрасте любят играть, то упражнения желательно проводить в игровой форме.

Давайте и мы с вами поиграем!

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ ВСЕГО ТЕЛА

Быстрые, частые хлопки на соответствующие слова.

Чтобы не зевать от скуки, Постучим и тут, и там,

Встали и потерли руки, И немного по бокам.

А потом ладошкой в лоб Не скучать и не лениться!

Хлоп-хлоп-хлоп. Перешли на поясницу.

Щеки заскучали тоже? Чуть нагнулись, ровно дышим,

Мы и их похлопать можем. Хлопаем как можно выше.

Ну-ка дружно, не зевать:

Раз-два-три-четыре-пять.

Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок.

А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.

*«НЕБОЛЕЙКА»*

*(самомассаж биологически активных зон кожи)*

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело. *(Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.)*

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать. *(Указательными пальцами растирать крылья носа.)*

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком. (Приложить ко лбу ладони *«козырьком»*и растирать его движениями в стороны – вместе.)

*«Вилку»*пальчиками сделай, массируй ушки ты умело! *(Раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону.)*

Знаем, знаем – да-да-да, нам простуда не страшна! *(Потирать ладошки друг о друга.)*

*«НЕПРОСТАЯ ШИШКА»* *(самомассаж шишкой)*

Этот шишка непростая,

Вся колючая, такая!

Меж ладошками кладем,

Им ладошки разотрем.

Вверх, вниз его катаем,

Свои ручки развиваем.

Движения соответствуют тексту.

*«ДОБЫВАНИЕ ОГНЯ»* *(самомассаж шестигранным карандашом)*

Положить шестигранный карандаш на ладошку, прикрыть его другой ладонью и прокатить между ладонями сначала медленно, потом быстрее от кончиков пальцев к запястьям.

«Быстро палочкой мы трем –

Огонек сейчас найдем»

*«КОТЕНОК»* *(самомассаж прищепкой)*

«Кусается сильно котёнок-глупыш,

Он думает: это не палец, а мышь.

—Но я же играю с тобою, малыш!

—А будешь кусаться — скажу тебе *«кыш!»*.

Игры с прищепками особенно полезны, если пальчики ребенка действуют неуверенно, неловко. Игры хорошо развивают щипковый хват, способность перераспределять при щипковом хвате мышечный тонус. Очень важно заниматься последовательно (правая рука, левая рука, обе руки, переходить от простого к сложному (прикреплять прищепку большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим и мизинцем). Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочерёдно *«кусаем»* ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После 1-го двустишия — смена рук. *(Проверьте на себе, чтобы прищепки были не слишком тугими.)*.

МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ РУК С ПОМОЩЬЮ ЗУБНЫХ ЩЕТОК

Массаж должен быть нежесткой зубной щеткой. Щетки индивидуальны и тщательно обрабатываются мылом после использования. Самое главное: ребенку не должно быть больно!

Этапы массажа:

* поглаживание – легкое, затем более интенсивное;
* разминание – щетка прижимается к коже и, не сдвигаясь по поверхности, вращательными движениями разминает глубже лежащие ткани;
* вибрация – похлопывание щеткой.

*«ПАЛЬЧИКИ-УДАЛЬЧИКИ»*

Начиная с большого и до мизинца растирать зубной щеткой сначала подушечки пальца, затем медленно опускаться к его основанию.

«Я возьму зубную щетку,

Чтоб погладить пальчики.

Станьте ловкими скорей,

Пальчики-удальчики.»

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Мы рассказали вам сегодня много интересного. Надеемся, что информация окажется для вас полезной. И в завершении нам бы хотелось напомнить о том, что личный пример родителей в любом деле важнее всего! Потому здоровые дети – это не только счастливые дети, но и, прежде всего, счастливые родители!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ!