**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДЕТСКИЙ САД № 4 «Умка»**

**Мастер-класс для родителей и педагогов**

**«Здоровье детей в наших руках»**

**Выполнила: Трокай Юлия Дмитриевна**

**Сургут 2024**

Мастер-класс для родителей и педагогов «Здоровье детей в наших руках»

**Цель мастер-класса:**

освоение и последующее применение технологий в практической деятельности педагога.

**Задачи:**

Дать определение понятию здоровья.

Познакомить участников мастер-класса с опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в школе и дома.

**Форма проведения:** педагогическая мастерская.

Вступительное слово:

- Здравствуйте! Это слово мы слышим с рождения. С него начинается каждый день. Здравствуйте, на первый взгляд, это самое обыкновенное слово. Но в нём всё: и свет улыбки, и радость встречи, и пожелания здоровья. Говоря: «Здравствуйте», мы желаем человеку быть крепким, сильным, здоровым. Так давайте поприветствуем друг друга.

Участники мастер – класса передают друг другу мяч и продолжают предложение: - Здравствуйте, я желаю вам быть…(сильным, спокойным, здоровым, счастливым…)

Итак, тема нашей сегодняшней встречи посвящена здоровью.

- Как, вы, думаете,какие факторы по данным Всемирной организации здравоохранения определяют наше здоровье: ( Наследственность; Условия внешней среды; Системы здравоохранения; Образ жизни человека.)

Собираем кластер ЗДОРОВЬЕ

Наследственность - 20%; Условия внешней среды – 20%;

Системы здравоохранения – 10%; Образ жизни человека – 50%.

Вывод: Наше здоровье - в наших руках. И от того какой образ жизни мы ведем, зависит наше здоровье и здоровье наших детей, потому что они воспитываются на нашем примере.

-Давайте выясним, что необходимо нашим детям, на ваш взгляд, чтобы они были здоровыми! Предлагаю поиграть в игру “Неоконченное предложение” (СОБИРАЕМ «РОМАШКУ». Выберите карточку и закончите предложение.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … делать утреннюю гимнастику.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … правильно и во время питаться.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … закаливаться.

- Мой ребёнок будет здоров, если будет … соблюдать режим дня.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … гулять на свежем воздухе.

Ведущий: - Итак, подведем итог, мой ребёнок будет здоров, если будет вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Все, чему мы учим детей, должны применять в реальной жизни.

- Сегодня я поделюсь опытом работы по использованию здоровьесберегающих технологий в нашей школе.

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

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 самомасаж.

- 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)*

«Истоки способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают ум ребенка. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок». (В. Сухомлинский).

Массаж пальцев(с большого и до мизинца). Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Такой массаж желательно сопровождать весёлыми стихами и рифмовками.

Грабли в руки мы возьмём,

И немного погребём.

Быстро руки отряхнём,

Чисто вымоем потом.

Вытрем сухо-сухо руки,

Мы совсем не знаем скуки.

Пальчиковая гимнастика «Ладошки»

*Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваюсь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помочалю»,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора*

Массаж ладоней шестигранным карандашом.

 Грани карандаша легко покалывают ладони и активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Одним из видов нетрадиционного массажа является массаж с помощью карандашей. Научить детей самомассажу рук не сложно. С помощью шестигранных карандашей ребёнок массирует запястья, кисти рук: пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны. Такой массаж и игры с карандашами стимулируют речевое развитие малыша, способствуют овладению тонкими движениями пальцев. Очень нравятся детям массажные упражнения, которые сочетаются с проговариванием коротких стихотворений и рифмовок.

Упражнение « Утюжок»

Толстый карандаш положить на стол, прогладить его сначала одной ладонью, потом другой, покатать карандаш по столу в разных направлениях.

Карандаш я покачу

вправо-влево – как хочу.

Упражнение « Добывание огня»

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

Упражнение « Волчок»

Вращать длинный тонкий карандаш на столе указательным и большим пальцами сначала одной руки, а потом другой. Выполнять вращение большим и средним пальцами.

Упражнение « Вертолёт»

Вращать длинный тонкий карандаш между большим, указательным и средним пальцами. Пусть он вращается быстро, как винт вертолёта!

Отправляется в полёт

необычный вертолёт.

Массаж грецкими орехами.

Катать два ореха между ладонями;

Прокатывать один орех между ладонями;

Удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки;

Удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.

Массаж ладоней массажными шариками по методу Су – Джок терапии.

Су Джок –терапия оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

Достоинства терапии Су-Джок.

* Высокая эффективность. Эффект часто наступает через несколько минут.
* Абсолютная безопасность при применении стимуляции точек соответствия приводит к излечению. Неправильное применение никогда не приносит вред человеку.
* Универсальность – можно лечить любую часть тела, любой орган любой сустав.

Кончики пальцев и ладони необходимо массировать до стойкого ощущения тепла – это оказывает оздоравливающее влияние на весь организм.

Массаж с разными крупами и бусами.

Перебирание круп или бусинок развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время можно считать количество бусинок.Проводится под присмотром взрослого.

Вот и подошла к концу наша сегодняшняя встреча.

ИГРА «ВОЗЬМЕМСЯ ЗА РУКИ»

(Все стоят в кругу.) Каждый желает соседу справа чего – либо и берёт его за руку. (Действие происходит до тех пор, пока круг не замкнётся.)

Наша ниточка не прервалась и я надеюсь, что мы всегда будем вместе бороться за здоровье наших детей, будем крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела и дружба-это тоже здоровье. Вам необходимо для сохранения здоровья детей использовать здоровьесберегающие технологии в домашних условиях.

Уважаемые родители! Помните, что здоровье ребёнка в ваших руках!