Мастер-класс для родителей «Здоровье сберегающие технологии в ДОУ и дома»

**Цель**: построение эмоционально-доверительных взаимоотношений способствующих полноценному развитию здорового ребёнка и позитивной самореализации взрослых.

**Задачи:**

1. Формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и о возможности их применения.
2. Показать значимость развития мелкой моторики детей.
3. Научить элементам пальчиковой гимнастики для развития речи, внимания, памяти, воображения.
4. Показать способ профилактического самомассажа ушей.
5. Продемонстрировать комплексы профилактической гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.
6. Показать способы профилактики плоскостопия.
7. Познакомить с игровым массажем, как средством развития коммуникативных навыков, снятия напряжения, развития мелкой моторики и речи.
8. Продолжать устанавливать доверительные отношения с родителями.

**Материал:**

* Су – Джок.
* Сухой бассейн, одноразовые тарелочки с песком, игрушки.
* Следы «По лесным тропинкам».
* Массажные дорожки.
* Диск В.Железновой «Сказочки-щекоталочки».
* Музыка «Умка».

**Воспитатель:**

Здравствуйте уважаемые родители и коллеги! 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.

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. С некоторыми из них мы сегодня познакомимся.

Один из видов здоровьесберегающих технологий – **пальчиковая гимнастика:**

- способствует овладению навыками мелкой моторики;

- помогает развивать речь и умственные способности ребёнка;

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

- помогает снимать тревожность.

Сейчас, я хочу показать Вам варианты пальчиковой гимнастики. Попробуйте повторить за мной.

**Варианты пальчиковой гимнастики**

**Ёлочка**(За столом)

Перед нами ёлочка: *(Пальцы рук переплетены, из больших пальцев – «верхушка» ёлочки)*

Шишечки, иголочки, *(Сжатые кулачки, потом растопыренные пальчики)*

Шарики, фонарики, *(«Шарики» из пальцев вверх, «фонарики» - вниз)*

Зайчики и свечки, *(«Ушки» из указательных и средних пальцев, потом сложенные вместе ладони)*

Звёзды, человечки. *(Ладони сложены, пальцы растопырены, потом указательные и средние пальцы стоят на столе)*

Су-Джока  в  восточной медицине означает  Су – рука, а Джок – стопа. Помогает массировать  активные точки, благодаря этому оздоравливается организм.

**Массаж ладошек с помощью Су-Джока** (шаров-«ежиков» с колечками)

**Воспитатель:**

Давайте вместе поиграем!

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

У многих детей в группе выявлено плоскостопие.

Воздействие на точки стоп можно дома осуществлять с помощью мяча ежика или  во время хождения по ребристым дорожкам, массажным коврикам.

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. Выполняется лёгкими постукиваниями, поглаживаниями, пощипываниями сверху вниз и снизу вверх (упражнение**«Лепим ушки»**).

Для снятия напряжения в детском саду, а вы можете это делать и дома, применяются динамические паузы или сказки с элементами игрового массажа. Они обеспечивают веселое общение, положительно влияет на центральную нервную систему.

Например, сказка Колобок: имитируются движения  по содержанию сказки с речевым сопровождением.

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

«Глазки влево, глазки вправо,

*(движения глазами выполняют медленно, не поворачивая головы)*

Вверх и вниз и всё сначала,

*(поднимаем глаза вверх, опускаем вниз)*

Быстро, быстро поморгай -

Отдых своим глазкам дай!

Чтобы зоркими нам быть, нужно глазками крутить,

*(вращаем глазами по кругу)*

Зорче глазки чтоб глядели, разотрём их еле-еле».

*(массируем верхние и нижние веки)*

**Рисование на песке** оказывает психотерапевтический эффект. Попробуйте придумать маленькую историю, сказку с теми персонажами, которых вы нашли в песке. (Игры с песком).

**Воспитатель:**

А сейчас мы с детьми отправимся в небольшое зимнее путешествие, где будут использованы здоровьесберегающие технологии.

**-**Дети, мы сейчас с вами отправимся в зимнее путешествие.

Мы покажем, как нам быть,

Чтоб здоровье сохранить.

*Дети идут по ребристой дорожке и по следам (определить, чьи следы) и встают в круг.*

(Используется дидактический материал «По лесным тропинкам»).

**Снежок**(пальчиковая гимнастика)

Раз, два, три, четыре, *(Загибают пальчики, начиная с большого)*

Мы с тобой снежок слепили. *(«Лепят», меняя положение ладоне)*

Круглый, крепкий, очень сладкий *(Показывают круг, сжимают ладони вместе, гладят одной ладонью другую)*

И совсем, совсем не сладкий. *(Грозят пальчиком)*

Раз - подбросим. *(Смотрят вверх, подбрасывая воображаемый снежок)*

Два - поймаем. *(Приседают, ловят воображаемый снежок)*

Три – уроним *(Встают, роняют воображаемый снежок)*

И… сломаем. *(Топают)*

**Ветер дует нам в лицо** *(зрительная гимнастика)*

Ветер дует нам в лицо *(часто моргают веками)*

Закачалось деревцо… *(не поворачивая головы смотрят вправо, влево)*

Ветер, тише, тише, тише *(медленно приседают, опуская глаза вниз)*

Деревца все выше, выше! *(Встают и глаза поднимают вверх)*

Стало холодно…

* «**Погреем ручки»** (упражнение на дыхание)
* **«Погреем ушки»**

Приложить ладони к ушам и тщательно тереть ими всю ушную раковину.

* **«Похлопаем ушками»**

Заводим ладони за уши, и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускаем их. При этом вы должны почувствовать хлопок.

* **«Потянем ушки»**

Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей  тянем их вниз, а затем отпускаем.

* А теперь расслабимся и послушаем тишину.
* **Игровой массаж**(В. Железнова «Снеговик»)

*(Дети встают друг за другом, замыкая круг)*

С неба падали белые снежинки, *(Дотрагиваются кончиками пальцев до спины)*

Дул ветерок. *(Дуем)*

Снежинки кружились в воздухе, *(Рисование кругов перед собой)*

А когда летели мимо фонаря, красиво блестели.

Утром во двор вышли ребята, *(Барабаним руками по спине подушечками    пальцев)*

Они слепили снеговика. *(Округляем руку, прокатываем всеми пальцами по спине)*

Из камушков сделали снеговику два глаза, *(Кончиками пальцев поочередно нажимаем то на одно плечо, то на другое)*

Из моркови сделали длинный нос, *(Массаж пазух носа)*

А на голову снеговику надели ведро. *(Дотрагиваемся до головы)*

**Воспитатель:**

- Теперь мы возвращаемся из зимнего путешествия в сказочную песочную страну, где нам предстоит найти клад и нарисовать на песке следы, которые видели в лесу.

Игра **«Чьи следы?»** *(Делаем отпечатки одним, двумя пальцами, щепоткой, ладошкой)*

**Релаксация. Звучит музыка «Умка».**Дети выполняют движения по тексту.

Воспитатель угощает детей витаминами.

**Воспитатель:** На сегодня всё. Всем большое спасибо за участие! Сегодня мы поучились делать пальчиковую и зрительную  гимнастики, упражнялись с Су-Джоком, учились массировать уши, познакомились с играми для детей, которые вы можете организовывать дома.

Благодаря полученным знаниям Вы сможете не только оздоравливать своих детей, но и  формировать в семье доброжелательные отношения друг к другу.