Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города

Новосибирска «Детский сад № 21 «Родничок»



**Конспект мастер – класса для родителей «Эффективные методы и приемы оздоровления детей в ДОУ»**

**Автор:** Фоменко Наталья Алексеевна,

воспитатель МБДОУ №21 «Родничок»,

Смехнова Маргарита Алексеевна,

воспитатель МБДОУ №21 «Родничок»,

**Новосибирск**

**Актуальность**

**«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».**

**В.А. Сухомлинский.**

Одним из приоритетных направлений дошкольного образования является охрана жизни и здоровья детей. Вырастить здорового ребёнка – задача непростая. Здоровье является необходимым условием полноценного развития ребёнка в процессе его жизнедеятельности.

Дошкольный возраст – благоприятное время для раскрытия и «запуска» способностей: в этот период формирование личности происходит наиболее быстро. В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Но, как известно, ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не может дать ожидаемых результатов, если не реализуется вместе с семьёй, поэтому одна из главных и важных задач деятельности ДОУ – работа с родителями воспитанников. Самое главное — найти эффективные способы сохранения и укрепления здоровья дошкольников, предусматривающие повышение роли родителей в вопросах оздоровления детей, приобщения их к здоровому образу жизни, создание семейных традиций физического воспитания. Одним из важных способов реализации сотрудничества дошкольного учреждения с родителями для нас является организация совместной деятельности, где родители выступают в роли не пассивных наблюдателей педагогического процесса, а становятся его активными участниками.

**Цель:** создание условий для освоения и последующего применения родителями здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

**Задачи:**

1. Формировать элементарные представления о здоровьесберегающих технологиях и о возможности их применения.

2. Познакомить родителей с разнообразными методами и приемами, которые используются в группе.

**Целевая аудитория мастер – класса:** родители группы.

**Организационные параметры мастер – класса**: Рекомендуемое время встречи: 1 час 10 минут.

**Количество участников:** от 6 до 18.

**Ход мастер - класса:**

Родители заходят в группу. Перед ними лежат полоски бумаги с разными цветами. Воспитатели предлагают выбрать. Работа с методическим пособием «Цветок здоровья».

Родители делятся на группы, согласно выбранному цвету и рассаживаются за столы. Воспитатель озвучивает и помогает провести.

***Первая группа родителей. Красный цвет - Пальчиковая гимнастика.***

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

1. Способствует овладению навыками мелкой моторики;
2. Помогает развивать речь;
3. Повышает работоспособность коры головного мозга;
4. Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение;
5. Снимает тревожность.

- Мой весёлый круглый мяч, *(Одной рукой бьём по воображаемому мячу.)*

- Щёки круглые не прячь!      *(Смена рук.)*

- Я тебя поймаю,                     *(Двумя руками, соединив одноимённые пальцы, показываем мяч.)*

- В ручках покатаю!               *(Покатали воображаемый мяч между ладоней.)*

***Вторая группа родителей.*** ***Оранжевый цвет - Игры для развития дыхания.***

Для чего нужны игры на развитие дыхания?

1. Увеличить объем дыхания, нормализовать его ритм;
2. Выработать плавный, длительный, экономный выдох;
3. Активизировать работу мышц губ.

Во время проведения игр и упражнений для развития дыхания необходим постоянный контроль за правильностью дыхания: вдох должен быть через нос, а выдох через рот; щёки не надувать.

**Задание:** выдуть теннисный шарик из стаканчика.

***Третья группа родителей. Желтый цвет - Самомассаж (мячики Су-Джок)***

Для чего нужен самомассаж?

1. Развитие мелкой моторики пальцев рук;
2. Стимулирует речевые зоны коры головного мозга.

Воспитатели предлагают сесть в круг:

- Катится колючий ёжик, (катаем в ладошках)

- Нет ни головы, ни ножек.

- Мне по пальчикам бежит,

-И фырчит, фырчит, фырчит.

-Бегает туда-сюда — Мне щекотно, да-да-да!

- Уходи, колючий ёж, (прячем за спину)

-В тёмный лес, где ты живёшь!

***Массаж с кольцами Су-Джок.***

Упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой, начиная с мизинчика:

***-*** Этот пальчик — в лес пошёл, (надеваем кольцо Су-Джок на мизинец)

***-*** Этот пальчик — гриб нашёл, (надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)

***-***Этот пальчик — занял место, (надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)

***-*** Этот пальчик — ляжет тесно, (надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)

***-***Этот пальчик — много ел,

***-*** От того и растолстел. (надеваем кольцо Су-Джок на большой палец).

***Четвертая группа родителей. Зеленый цвет - Игровая деятельность.***

Для чего нужна игровая деятельность?

Игровая деятельность повышает интерес к занятиям физкультурой и спортом. Но не только подвижные или спортивные игры повышают интерес, но и дидактические игры:

1. «Разрезные картинки». Картинки с изображением спортивного инвентаря и основных видов движений инвентаря разрезаны на несколько частей. Предлагаем родителям собрать картинки.

Цели и задачи: учить детей узнавать и называть спортивный инвентарь, основные виды движения; развивать мышление и память; формировать интерес к физкультуре.

1. Моталочки.

Цель: развитие мелкой моторики рук, координации.

***Пятая группа родителей.*** ***Синий цвет – Релаксация.***

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

Уважаемые родители, представьте, что Вы на берегу моря. Побережье устелено чистым белоснежным песком. Вы лежите на безлюдном пляже и ощущаете на своей коже тёплые солнечные лучи. Они нежно согревают вас, и вы чувствуете, как ваше тело постепенно расслабляется, становясь всё тяжелее. Вы ощущаете свежее дыхание лёгкого морского бриза на вашем лице; чувствуете, как развиваются ваши волосы на ветру. Блаженная безмятежность и покой заполняют вас. Голубое небо над вами чистое и бескрайнее. Иногда где-то неподалёку пролетают чайки, и к вам доносятся их крики. Вы наблюдаете за тем, как плывут облака; их причудливые формы напоминают далёкий красивый город, такой воздушный, мирный и счастливый. Умиротворение и покой заполняют ваше сознание. Вы слышите, как шумит прибой, чувствуете, как солоноватый воздух наполняет ваше тело, просачиваясь в каждую клеточку. Ваше дыхание выравнивается, становится спокойным, ритмичным и глубоким, как шум волн. Вы дышите вместе с морем. Вы становитесь одним целым с ним. Море – это вы сами. Вы – бескрайние морские просторы. Вы сильны и свободны, в вас течёт чистая жизненная энергия.” Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

***Шестая группа родителей. Фиолетовый цвет – гимнастика для глаз.***

Гимнастика для глаз  – это чрезвычайно полезное и в то же время простое занятие, которое ежедневно необходимо каждому человеку.

В условиях нашего общества ребенка уже с раннего возраста начинают приобщаться к миру телевизоров и электронных гаджетов. Неудивительно, что глазки устают быстрее, а потому зрение может начать портиться уже в этот момент. Гимнастика для глаз для детей дошкольного возраста может проводиться в виде игровых упражнений. Важное правило: ребёнок должен выполнять задания только глазами, голова остаётся неподвижна.

Можно просто построить различные гримасы, жмурясь и часто моргая. Подайте ребёнку собственный пример, и он немедленно включится в игру.

“ВЕСЁЛАЯ НЕДЕЛЬКА”

— Всю неделю по — порядку,

Глазки делают зарядку.

— В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

— Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

— В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)

— По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

— В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

— Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

— В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

— Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.

***И в заключении нашего мастер – класса хотелось бы упомянуть про еще один метод - Музыкотерапия.***

Воспитатель предлагает выйти всем родителям из - за столов и занять удобное положение на ковре.

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется. Так, например, скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее действие. (колыбельные, классическая музыка во время сон часа).

Слушание «К Элизе» Л. В. Бетховен.

Важен пример, привычки здорового образа жизни, а непросто поучения. Вы тоже должны вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек, выполнять необходимые гигиенические требования и, конечно же, подружиться со спортом. Это на пользу Вам, семье, ребенку.

Будьте всегда здоровы и счастливы! На память о нашей сегодняшней встрече нам хотелось бы подарить вам буклеты с дидактическими играми по физической культуре.

**«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделай его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, пусть он находится в постоянном движении».**

**Ж. Ж. Руссо**