

Мастер-класс для родителей



Разработала:

Инструктор по физической культуре

Гутникова Л.В.

Цель: Систематизация знаний родителей об оздоровлении детей дошкольного возраста и пропаганда здорового образа жизни в семье.

Задачи:

1.Повышать уровень знаний родителей в области формирования здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения и современных здоровьесберегающих технологий в соответствии с ФГОС ДО.

2. Формировать у родителей мотивации к здоровому образу жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.

3. Расширять знания родителей с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ здорового образа жизни.

4. Развивать творческий потенциал родителей.

Форма проведения: семинар – практикум для родителей.

Оборудование: проектор, экран, магнитофон, аудиозапись, су – джок шарики, миски для воды, кораблики, песочный планшет.

План проведения.

1. Вступительное слово воспитателя.
2. Ознакомление с темой.
3. Путешествие в город «Здоровья»
4. Подведение итогов собрания. Принятие решения.

Ход собрания.

I. Приветствие

Педагог: Уважаемые родители, здравствуйте! Позвольте начать моё выступления со стихотворения В. Крестова "Тепличное создание".

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

- Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится - вдруг сквозняк,

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов - богатырей.

И сегодняшний семинар будет посвящен тому, как использовать здоровьесберегающие технологии в ДОО и дома.

II. Ознакомление с темой.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Как выглядит здоровый ребенок? Активный, веселый, с хорошим настроением. У него прекрасный аппетит и крепкий сон. Он не хлюпает носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогания, головную боль, или боли в животе, у него нет хронических заболеваний, постоянных простуд. Много ли таких здоровых детей? Нет. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают и статистические данные: физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей.

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».

Внимание к вопросам здоровья в последние годы заметно возросло. Педагогическая общественность осознает, что и воспитатель может сделать для здоровья дошкольника много полезного, но не без участия родителей. Усилия работников ДОО сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач

становятся здоровье-сберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Забота о воспитании современного ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Которые получили общее название *«Здоровьесберегающие технологии»*.

Арсенал видов здоровьесберегающих технологий очень широк :

- утренняя зарядка;
- артикуляционная гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- пальчиковая гимнастика (Арт – терапия, крупотерапия, пескотерапия);
- простые приемы массажа и самомассажа тела;
- физкультминутка;
- подвижные игры.

Главное, чтобы это нравилось ребенку. Использование здоровьесберегающих технологий дома с мамой и папой доставляют детям большое удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребенком.

Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.

III. Педагог: Сегодня мы с вами отправимся в город «Здоровья».

-Чтобы попасть в город необходимо сделать утреннюю зарядку.

(Приглашаю всех подойти ко мне, сделать круг).

1. Общеукрепляющее упражнение «Зарядка».

(Звучит детская зарядка «Солнышко лучистое»)

2. Педагог: Вот мы и в городе на улице «Артикуляционная».

Здесь живут упражнения для щек, губ и языка.

Артикуляционная гимнастика — это комплекс упражнений, одни из которых помогают улучшить подвижность органов артикуляции, другие — увеличить объём и силу движений, третьи вырабатывают точность позы губ, языка, необходимую для произнесения того или иного звука.

Педагог: Давайте и мы с Вами выполним артикуляционное упражнение.

Язычок гулять выходит, домик он кругом обходит...

Кто же тут? А кто же там? Он глядит по сторонам.

Видит: губки очень гибки. Ловко тянутся в улыбке....

А теперь наоборот. Ловко тянутся вперед.

Язычок стал маляром. Аккуратно красит дом.

На качелях оказался. Вверх — взлетел...и вниз — спускался.

Догадаться, кто бы мог: Язычок наш, как грибок.

Язычок гармошкой стал...поиграл и не устал.

То иголка, то лопата – язычок у нас ребята.

Вот и кончилась разминка....

Язычок ложиться спать.

(выполняется вместе с родителями)

3. Педагог: Пора идти дальше. Мы отправляемся на улицу «*Дыхательная*»

Одним из важных элементов крепкого здоровья является дыхание, которое способствует сохранению и укреплению здоровья. Дыхательная гимнастика способствует развитию и укреплению грудной клетки направлена на закрепление навыков диафрагмально – речевого дыхания необходима для дальнейшей работы по коррекции звукопроизношения.

Педагог: А сейчас, я предлагаю поиграть:

Упражнение «*Кораблик*»

В миску наливаем воды и пускаем бумажный кораблик. Вдох носом, выдох на кораблик Слова: Носиком легко вдохни, лёгкий ветерок пусти, эй кораблик поплыви.

4. Педагог: Следующая улица «*Пальчиковая*»

Еще одной из форм работы является пальчиковая гимнастика, которая решает множество задач в развитии ребенка:

- помогает развивать речь;
- повышает работоспособность головного мозга;
- развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение;
- развивает тактильную чувствительность;
- снимает тревожность.

Пальчиковые игры очень эмоциональны, увлекательны. Это инсценировка, каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи рук.

Педагог: Давайте познакомимся с некоторыми из них. Попробуем и мы с вами поиграть в такие игры (*совместно с родителями проводится игротренинг*).

Дом

Я хочу построить дом (*Руки сложить домиком, и поднять над головой*)

Чтоб окошко было в нём (*Пальчики обеих рук соединить в кружочек*)

Чтоб у дома дверь была (*Ладони рук соединяем вместе вертикально*)

Рядом чтоб сосна росла (*Одну руку поднимаем вверх и "растопыриваем" пальчики*)

Чтоб вокруг забор стоял,

Пёс ворота охранял (*Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой*)

Солнце было, дождик шёл (*Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены". Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения*)

И тюльпан в саду **расцвёл!** (*Соединяем вместе ладони и медленно раскрываем пальчики - "бутоначок тюльпана"*)

5. Педагог: Отправляемся на улицу «*Самомассажная*».

Игровой массаж и самомассаж - позволяет стимулировать рост нервных клеток, развитие мелкой моторики, а также помогает наладить эмоциональный контакт и снять напряжение.

Педагог: А сейчас мы с вами поиграем. (*Игры с Су-Джок тренажерами*)

В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький ёжик (*зажать шарик в ладошке*). Выглянул ёжик из своего домика (*раскрыть ладошки и показать шарик*) и увидел солнышко. Улыбнулся ёжик солнышку (*улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером*) и решил прогуляться по лесу. Покатился ёжик по прямой дорожке (*прямыми движениями по*

ладошке раскатывать шарик, катился – катился и прибежал на красивую, круглую полянку (*ладошки соединить в форме круга*). Обрадовался ёжик и стал бегать и прыгать по полянке (*зажимать шарик между ладошками*). Стал цветочки нюхать (*прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох*). Вдруг набежали тучки (*зажать шарик в одном кулачке, в другом и нахмуриться*) и закапал дождик: кап-кап-кап (*кончиком пальцев стучать по колючкам шарика*). Спрятался ёжик под большой грибок (*ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик под ним*) и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберёзовики, опята, лисички и даже белый гриб (*прокатить шарик по каждому пальчику*). Захотелось ёжику обрадовать свою маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много, как понесет их ёжик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ёжик грибочки на иголки (*каждый кончик пальчика потыкать шипиком шарика*) и довольный побежал домой, сначала бежал он по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик, а потом по извилистой дорожке (*круговые движения шариком*)). Прибежал домой, отдал мамочке грибы, мама улыбнулась, обняла и поцеловала сыночка за заботу. А когда наступил вечер, закрыл ёжик свой домик, лёг в кроватку и уснул сладким сном! (*зажать шарик в ладошке*).

Педагог: Молодцы! Отлично справляетесь!

6. Педагог: А вот и улица «*Арт – терапия*».

Давайте с вами сделаем портрет наших ежиков (*изображение на песочном планшете ежика*).

7. Педагог: Проходите на улицу «*Гимнастики для глаз*».

Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут.

1. Посмотрите далеко,
вытягиваем руки вперед, смотрим на ладони.

Посмотрите близко,
Подносим ладони близко к глазам.

Посмотрите высоко,
Поднимаем руки вверх

Посмотрите низко.

Опускаем руки вниз.

2. Пролетает самолет,
С ним собрался я в полет.

Правое крыло отвел – посмотрел,

Левое крыло отвел – поглядел.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

Поднимаюсь ввысь, лечу

Опускаться не хочу!

(Дети и родители выполняют движения в соответствии с текстом)

8. *«Релаксация».*

Придуманная страна

Педагог: Сядьте (*лягте*) удобно, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь в волшебной стране. Здесь живут только добрые люди и звери, растут самые красивые цветы, после дождя на небе появляется самая яркая радуга. Вам хорошо и спокойно. Вы можете делать все, что вам хочется. Далее можно описать различные объекты. Вы видите чистый берег и воду. Поплавайте в море. Ощутите приятную свежесть морской воды. Взрослый предлагает детям открыть глаза и рассказать о своих чувствах, ощущениях, запомнить их.

Педагог: Вам понравилось в городе здоровья?

Участники: Да.

Я предлагаю остаться нам в этом городе и пригласить ваших родных, близких и друзей. **Здоровье** – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и **здоровым**, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Не зря говорят: «**Здоров будешь – всё добудешь**». **Здоровье** – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и **здоровым**, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Не зря говорят: «**Здоров будешь – всё добудешь**».

И в завершении нашего **мастер-** класса мне бы хотелось напомнить, о том, что любые формы работы с детьми в данном направлении, какие бы мы не применяли на практике это прекрасно, но личный пример **родителей** в любом деле важнее всего! Потому **здоровые** дети – это не только счастливые дети, но и, прежде всего, счастливые **родители**! Так будьте все **здоровы**! Всем удачи! Благодарим за внимание!

Итог собрания.

В подведении итогов собрания, хотелось бы дать несколько рекомендаций:

1. Обеспечить ребёнка правильным сбалансированным питанием.
2. Контролировать соблюдение ребёнком режима дня, выполнения водных процедур, зарядки.
4. Своевременно и правильно реагировать на требования медиков и педагогов посетить лечебные учреждения, а также предоставлять сведения о состоянии здоровья ребенка.

Решение родительского собрания :

1. Создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни

2. Соблюдать режим двигательной активности в течение дня
3. Систематически интересоваться знаниями по формированию зож, полученными детьми в ДОУ и закреплять их дома
4. Организовать дома режим дня и питание, приближенное к детсадовскому.

Список литературы:

1. “Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” /А. М. Сивцова //Методист. – 2007.
2. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения : индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000.
3. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии. – М. : ВАКО, 2007.
4. Смирнов Н. К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”.
5. Сухарев А. Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”