

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Шербакульского  
муниципального района Омской области «Детский сад «Солнышко»

Мастер – класс для родителей  
Тема: «Здоровье детей в ваших руках»

Подготовила Федотова Т.А.  
Воспитатель  
подготовительной гр.

**Тема:** «Здоровье детей в ваших руках»

**Цель:** повышение педагогической компетентности родителей в вопросах использования здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

**Задачи:** расширять представления родителей о здоровье сберегающих технологиях

- способствовать получению родителями практических навыков по

оздоровлению детей посредством здоровьесберегающих технологий

- формировать ответственное отношение родителей к своему здоровью и здоровью детей.

### **Ход.**

Добрый вечер, уважаемые родители. Сегодня мы пригласили Вас поговорить на тему «Здоровье детей в ваших руках». Замечательно, когда все здоровы, а особенно, когда дети.

Для начала я предлагаю поиграть в игру

**«Я здоровье берегу, сам себе я помогу».** Участвуют взрослые и дети.

1. Что необходимо иметь , что бы быть чистым и здоровым?
2. Какими средствами гигиены может пользоваться вся семья?
3. А можешь пользоваться только ты?
4. Сколько раз в день должны мыть руки?
5. Что будет, если не вымыть руки?
6. Гигиена это только чистые руки?
7. А что еще?
8. А быть чистым, это значит быть здоровым?
9. Какие виды спорта вы знаете?

Молодцы!

Здоровье сбережение детей было и остается актуальной темой в дошкольном воспитании, а одной из основных задач детского сада является сохранение и укрепление здоровья детей.

На сегодняшний день существует множество технологий, применяемых к дошкольникам для их оздоровления.

Сегодня мы предлагаем, Вам познакомиться с некоторыми здоровьесберегающими технологиями для дальнейшего использования с детьми дома.

Итак, вы увидите и сами попробуете использовать:

**- массаж и самомассаж**

**- пальчиковую гимнастику**

**- дыхательную гимнастику**

Игровой самомассаж является нетрадиционным видом упражнений помогающих развиваться организму ребенка. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Предлагаю встать паровозиком и сделать самомассаж

**«Дождик»**

*Дождик бегает по крыше*

*Бом! Бом! Бом! (похлопать друг друга по спине)*

*По веселой звонкой крыше*

*Бом! Бом! Бом! (постукивание пальчиками)*

*Дома, дома посидите*

*Никуда не уходите*

*Бом! Бом! Бом! (поглаживание по спине)*

*Почитайте, поиграйте*

*Бом! Бом! Бом! (постукивание кулачками по спине)*

*А уйду – тогда гуляйте*

*Бом! Бом! Бом! (постукивание пальчиками по спине)*

*Дождик бегает по крыше*

*Бом! Бом! Бом! (похлопывания по спине)*

*По веселой звонкой крыше*

*Бом! Бом! Бом! (поглаживание по спине)*

Молодцы!

Общему оздоровлению и укреплению организма способствует точечный массаж. (показ таблицы)

Массируя определенные точки можно воздействовать на внутренние органы, которые с этими точками связаны.

Массаж большого пальца повышает активность головного мозга.

Массаж указательного пальца помогает работе желудка.

Массаж среднего пальца оказывает воздействие на кишечник

Массаж безымянного пальца положительно сказывается на работе почек и печени.

Массаж мизинца помогает работе сердца.

А сейчас предлагаю сделать массаж

**«Мельник»**

*Белый, белый мельник сел на облака (провести пальцами по лбу от середины к виску)*

*Из мешка посыпалась белая мука (легко постукивать пальцами по щекам)*

*Радуются дети, лепят колобка (косточками больших пальцев растереть крылья носа)*

*Заплясали сани, лыжи и коньки (указательным и средним пальцами массажировать перед ухом и за ухом)*

Молодцы!

Для чего нужна пальчиковая гимнастика, она замечательно развивает речь ребенка, память. Пальчиковые игры помогают детям сделать речь более чёткой и ритмичной, яркой.

А самое главное, после всех этих упражнений кисти и пальцы рук станут сильными, подвижными, гибкими. И это поможет в дальнейшем в освоении навыков письма.

Сейчас вы посмотрите, как дети выполняют пальчиковую гимнастику.

**«Капуста»**

Спасибо, ребята!

А сейчас задание для родителей

**«Придумай пальчиковую гимнастику»**

Разделитесь на две команды. У каждой команды лист с текстом пальчиковой гимнастики. Вам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом.

*- Как живешь? – Вот так!*

*- А идешь? – Вот так!*

*- Ждешь обед? – Вот так!*

*- Машешь в след? – Вот так!*

*Утром спишь? – Вот так!*

*- А шалишь? – Вот так!*

**«Салат»**

*Мы морковку чистим, чистим*

*Мы морковку трем, трем*

*Сахаром ее посыпаем*

*И сметаной польем*

*Вот такой у нас салат*

*Витаминами богат.*

Родители придумываю движения, демонстрируют их для всех.

Молодцы!

Дыхательная гимнастика вообще может стать отличным дополнением к самым разным терапиям. С ее помощью дыхательная система вашего ребенка будет развиваться правильно. Когда ребенок болеет, дыхательные упражнения ускоряют процесс выздоровления. Ежедневно в нашей группе

дети делаю зарядку, во время которой они выполняют дыхательные упражнения и после дневного сна.

Предлагаю вам, сделать несколько дыхательных упражнений

#### **«Насос»**

Руки на поясе, слегка приседаем, делаем вдох, выпрямляемся – выдох.

Постепенно приседаем ниже, вдох и выдох длиннее.

#### **«Ворона»**

Ноги в стороны, руки внизу. Вдох руки в сторону, медленно опускаем руки, произносим на выдохе «Карrrrrrrr» растягивая звук «р».

Для дыхательных упражнений мы используем некоторые устройства. Здесь на выставке, вы можете с ними, ознакомиться. Все эти предметы помогают в игровой форме развивать дыхание у детей. Дома вы тоже можете их использовать. (родители рассматривают, пробуют поиграть)

В конце нашей встречи мы хотим подарить вам буклеты с упражнениями, которые помогут сохранить здоровье ваших детей.

Мне хотелось бы выяснить, что нового вы узнали? что вам понравилось? О чем вы еще хотели узнать в следующий раз? (родители высказывают свои мнения, пожелания и предложения).

Всех благодарю за внимание и участие. Желаю здоровья вам и вашим детям!

- Как живешь? – Вот так!
- А идешь? – Вот так!
- Ждешь обед? – Вот так!
- Машешь в след? – Вот так!
- Утром спишь? – Вот так!
- А шалишь? – Вот так!

### **«Салат»**

**Мы морковку чистим, чистим  
Мы морковку трем, трем  
Сахаром ее посыпаем  
И сметаною польем  
Вот такой у нас салат  
Витаминами богат.**

**Дождик бегают по крыше**

**Бом! Бом! Бом! (похлопать друг друга по спине)**

**По веселой звонкой крыше**

**Бом! Бом! Бом! (постукивание пальчиками)**

**Дома, дома посидите**

**Никуда не уходите**

**Бом! Бом! Бом! (поглаживание по спине)**

**Почитайте, поиграйте**

**Бом! Бом! Бом! (постукивание кулачками по спине)**

**А уйду – тогда гуляйте**

**Бом! Бом! Бом! (постукивание пальчиками по спине)**

**Дождик бегают по крыше**

**Бом! Бом! Бом! (похлопывания по спине)**

**По веселой звонкой крыше**

**Бом! Бом! Бом! (поглаживание по спине)**