# *Конспект мастер-класса для родителей*

**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ**».

**Цель:** применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

**Задачи**: познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на развитие детей.

**Оборудование:** Буклеты разных цветов (красный, зеленый, желтый, оранжевый, фиолетовый, голубой); Бабочки и цветы из цветной бумаги; мимический кубик; аудиозапись «К Элизе» Л. В. Бетховен

1. Вступление:

Добрый день уважаемые родители. Мы рады приветствовать вас на нашем мастер-классе «Экология детства».

2. Обоснование проблемы.

Детство это такой период во время которого происходит формирование человека в целом. Именно поэтому в этот период нужно уделять особое внимание здоровью ребенка.

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям. Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

***Цель*** здоровьесберегающих образовательных технологий *обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.*

Важно понимать, что *Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов* (ВОЗ) .

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

* улучшение памяти, внимания, мышления;
* повышение способности к произвольному контролю;
* улучшение общего эмоционального состояния;
* повышается работоспособность, уверенность в себе;
* стимулируются двигательные функции;
* снижает утомляемость;
* развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;
* стимулируется речевая функция;

3. Практикум

- Встанем в круг! Настроимся на работу! Потрите ладони, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась «цепочка дружбы»! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи!

«Путешествие по телу»

-А теперь я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему можно прикоснуться - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти,

на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь!

Бёдра, пятки, двое стоп,

Голень и голеностоп.

Есть колени и спина,

Но она всего одна!

Есть у нас на голове

уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой

Вот что знаем мы с тобой!

Задания для родителей

Родителям предлагается выбрать цвет буклета и описать ощущения связанные с этим цветом.

***Цветотерапия*** — это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей.

Красный обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена веществ.

Зеленый способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие. К тому же он помогает при кашле. успокаивает,, благоприятно влияет на работу щитовидной железы.

Желтый как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду.

Фиолетовый действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию.

Оранжевый повышает уровень нейроэндокринной регуляции, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.

Голубой помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

(В зависимости от выбранного цвета, родителям дается задание-использование здорвьесберегающей технологии. Каждая группа выходит зачитывает задание и пытается его выполнить совместно с остальными педагог помогает и комментирует для чего необходима данная технология)

*Красный цвет буклета*

***Пальчиковая гимнастика***

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

• Способствует овладению навыками мелкой моторики.

• Помогает развивать речь.

• Повышает работоспособность коры головного мозга.

• Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.

• Снимает тревожность

Вам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом

Утро настало,

Солнышко встало.

Эй братец Федя,

Разбуди соседей!

Вставай большак,

Вставай указка,

Вставай середке,

Вставай сиротка

И крошка Метрошка

Привет ладошка!

*Зеленый цвет буклета*

***Игровая деятельность***

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

Вашему вниманию представляю дидактическое пособие «Цветок здоровья»

• Дидактическая игра «Сдуй бабочку с цветка», «Угадай вид спорта по показу»

*Желтый цвет буклета*

***Эмоциональную сферу*** можно рассматривать как один из фундаментальных внутренних факторов, определяющих психическое здоровье ребенка и становление его исходно благополучной психики. При помощи дидактических игр возможно формирование эмоционального благополучия у детей дошкольного возраста.

• Дидактическая игра «Угадай эмоцию по показу» (*«Мимический кубик»)*

*Фиолетовый цвет буклета*

**Игровой массаж, самомассаж**.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений.

Повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

**Массаж спины «Дождик»**

Дождик бегает по крышам

Бом, бом, бом!!

(*Дети встают друг за другом паровозиком и похлопывают друг друга ладошками по спинкам*)

По веселой звонкой крыше

Бом, бом,бом

(*Легко постукивают кулачками*)

Никуда вы не ходите

Бом, бом, бом!!!

*(растирают ребрами ладоней, пилят*)

Посчитайте, поиграйте,

Бом, бом, бом!!!

(*кладут ладони на плечи ребенка стоящего впереди и разменают пальцами его плечи*)

А уйду, тогда гуляйте

Бом, бом, бом!!!

*(поглаживают спину мягкими движениями ладоней)*

*Оранжевый цвет буклета*

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

«Путешествие на облаке»

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными

**Релаксация «Штанга»** (Клюева Н. В.)

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.

Инструкция: «Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, отдыхают. Легко дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.»

*Голубой цвет буклета*

***МУЗЫКОТЕРАПИЯ***

О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали еще в древней Греции и других странах 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.

Слушание «К Элизе» Л. В. Бетховен

*Синий цвет буклета*

Пескотерапия – это один из методов лечения искусством.

Песочная терапия направляет к самотерапии и самокоррекции.

Ученые считают, что игры с песком снимают детскую раздражительность, агрессивность, плаксивость и при этом бурно развивают фантазию, позитивно влияют на эмоциональное состояние детей и взрослых и являются прекрасных средством для развития и саморазвития.

Мы хотим познакомить вас с нетрадиционной техникой рисования манной крупой. Присаживайтесь за столы где заранее приготовлена манная крупа клей и трафареты. (Родители рисуют манкой)

Таким образом, применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации сохранения и укрепления здоровья детей, а у ребенка стойкую мотивацию к творчеству и здоровому образу жизни.

Мы благодарим вас за внимание и желаем вам беречь то, что нам дано свыше, и помогать сохранять и укреплять здоровье своих  детей.