

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №58 «Золушка» комбинированного вида г. Улан-Удэ
(МБОУ детский сад №58 «Золушка» г. Улан-Удэ)

МАСТЕР- КЛАСС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ СРЕДНЕЙ ГР. №17
«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»

Воспитатель:

Бубаева И.М.

г. Улан-Удэ

2022-2023 г.

Цель: применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

Задачи:

- Познакомить родителей с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на развитие детей.
- Обучение здоровьесберегающим технологиям, с целью активного применения дома.

Оборудование: информационные буклеты; оборудование для каждого направления.

Участники: родители средних групп.

Направления:

1. Физкультминутки.
2. Дыхательная гимнастики.
3. Пальчиковая гимнастика.
4. Гимнастика для глаз.
5. Массажные дорожки.
6. Су-джок терапия.

Воспитатель:

— Здравствуйте, уважаемые родители!

«Здоровье детей — здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

- формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;
- организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.

Использование таких технологий решает целый ряд задач:

- закладывание фундамента хорошего физического здоровья;

- повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
- проведение профилактической оздоровительной работы;
- ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
- мотивация детей на здоровый образ жизни;
- формирование полезных привычек;
- формирование валеологических навыков;
- формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Матер-класс, в котором вы примите участие, поможет освоить несколько видов здоровьесберегающих технологий.

Ход мастер-класса:

Проводится коммуникативная игра «МОЛЕКУЛА – ХАОС»

Участники изображают броуновское движение молекул. Встречаясь, здороваются и знакомятся друг с другом. По команде: "Молекула по 2, по 3 и т. д.", игроки разбиваются на группы по 2, 3 и т. д. человек. Как только звучит команда: " Хаос», участники вновь начинают двигаться как молекулы. Таким образом, игра продолжается.

Звучит команда: «Собери свою команду!». (таким образом мы разделили на группы всех родителей).

Группам раздаются путевые листы.

Практическая часть:

1.Физкультминутки

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребенка. Важно поощрять различные формы двигательной активности: подвижные и спортивные игры, упражнения на развитие жизненно важных движений (ходьба, бег, ползание, лазание, метание, упражнения в равновесии). Основными средствами развития двигательных навыков в ДОУ являются физкультурные занятия.

Помимо физкультурных занятий в ДОУ, двигательную активность детей необходимо развивать за счет увеличения динамического компонента различных видов деятельности: введение физкультурных пауз и

физкультминуток во время занятий, сопровождение бытовых моментов различными потешками и движениями, двигательных разрядок во время игр, динамических пауз между занятиями и т. д.

Физкультурные минутки— кратковременные физические упражнения — проводится в средней, старшей и подготовительной группах в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.).

Цель проведения физкультурной минутки - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

«Бабочка»

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)

Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

2. Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарата;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка.

В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

Упражнение « ПЧЁЛКА»

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

3. Пальчиковая гимнастика.

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого, такая гимнастика способствует развитию:

- осязательных ощущений;
- координации движений пальцев и рук;
- творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений:

- массаж;

- действия с предметами или материалами;
- пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

Упражнение «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 - "бутонок тюльпана")

4. Гимнастика для глаз.

Гимнастика для глаз подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

- снятия напряжения;

- предупреждения утомления;
- тренировки глазных мышц;
- укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2- 4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

Упражнение «Тренировка».

Раз –налево, два – направо,

Три –наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тысячу раз!

(Посмотреть влево. Посмотреть вправо. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз. Быстро поморгать.)

5. Массажные дорожки.

Закаливание при помощи массажных ковриков и дорожек. Выбранный нами метод закаливания помогает решить следующие задачи: Закаливать организм ребенка; Восполнить нехватку тактильных ощущений у детей; Проводить профилактику и коррекцию плоскостопия ребенка; Развивать чувства равновесия и координацию у дошкольников. Упражнения с нестандартным оборудованием способствуют совершенствованию функции равновесия и двигательного контроля, формируют правильную осанку. И, что особенно важно, такие упражнения нравятся детям, они выполняют их на высоком эмоциональном уровне. Массажные дорожки – отличная возможность организации совместной деятельности с детьми, особенно в дошкольном возрасте.

6. Су- джок терапия.

Все большее признание среди педагогов, логопедов, дефектологов приобретает су-джок терапия – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа.

Этот метод был разработан южно-корейским ученым профессором Пак ЧжеВу. Что же такое Су-джок? Это в первую очередь самомассаж.

Данный вид массажа не только полезен, но и очень интересен детям и положительно сказывается на самочувствии.

Применение су-джокмассажёров способствует созданию функциональной базы для перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц и возможность для оптимальной речевой работы с ребенком, повышает физическую и умственную работоспособность детей.

Технология интересна тем, что подобные упражнения можно проводить не только логопедам, но и педагогам в детском саду и дома самим родителям. (Демонстрирую массажёр Су – Джок)

Этот кругленький дружок

называется Су-Джок

этот шарик разноцветный

покатаем мы в руках

Чтобы легче было думать,

сила чтоб была в руках

Покатаем по ладошкам

он откроется вот так!

Там, волшебное колечко
Ни большое, ни малое,
В гости к пальчикам заходит
Всем оно подходит.

Попробуйте покатавать его между ладонями – тут же ощутите прилив тепла и лёгкое покалывание. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма, увеличивая работоспособность. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук.

Внутри таких шариков – «каштанов», как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки, они легко растягиваются, можно свободно проходить ими по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание. Колечко нельзя растягивать иначе оно потеряет массажные свойства, так же нельзя оставлять на пальце без движения, оно сдавливает.

Техника массажа проста: кольцо надевается на палец руки и прокатывается либо по всему пальцу, либо по его части до появления ощущения тепла в массируемой области. Процедура кольцевого массажа не требует больших усилий, безболезненна и приятна.

Музыкальное сопровождение, организация и показ сказки с родителями.

Театр-экспромт «Помощники здоровья»

Реквизит: карточки (слова); шапки; презентация)

Как-то лесные обитатели поспорили между собой, ЧТО важнее для сохранения здоровья.

Зайчик подпрыгнул и сказал:

1- Конечно, физические упражнения. Они помогают быть здоровым.

А бабочка ему возразила:

2 - Ты не прав, важнее солнечный свет. Он даёт тепло и помогает радоваться жизни.

И легко закружилась в воздухе.

Утка важно прокрякала:

3 - Что бы вы делали без чистой воды? Желаящих пить грязную воду нет.

Птица взмахнула крыльями и прощебетала:

4 - А уж как важен чистый воздух, объяснять не надо

Медведь перевалился с ноги на ногу и прорычал:

5 - Будете есть всякую гадость – точно заболете. Нужно есть всё натуральное и овощи, и рыбку, и ягоды. А уж какая вкуснотища – мёд!!!

И медведь смачно облизнулся.

Рысь потянулась, выгнула спинку и проговорила:

6- Не забудьте про хорошую осанку. Если правильно ходить, правильно сидеть, когда читаешь, пишешь или работаешь на компьютере, то ничего не будет болеть!

А сова хлопнула крыльями и проговорила:

7- Конечно, конечно. И всё это нужно делать в меру. В этом вам поможет разум. Он тоже важен для здоровья.

Ёжик, который долго молчал, фыркнул:

8 - А ещё помните, что нужно не только тренироваться и трудиться, но и отдыхать. Усталость плохой помощник! Научитесь правильно отдыхать - ваше здоровье будет крепким долгие годы!

Подумали-подумали звери и поняли, что ВСЁ это важно для здоровья.

Спасибо!





