

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида № 76 города Томска.

Мастер-класс

«Здоровьесберегающие технологии и возможность их применения в домашних условиях»

Выполнил: Инструктор по физической культуре:

Никиткина Евгения Германовна

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. Показать значимость развития мелкой моторики детей.
3. Познакомить родителей с разнообразными методами и приёмами, которые используются в группе

Ход мероприятия:

Педагог приглашает родителей в круг.

Педагог: здравствуйте, уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас на нашем мастер-классе «Здоровьесберегающие технологии и возможность их применения в домашних условиях».

Девиз мастер-класса: Никогда ничему не научишься, если будешь говорить: «Я не умею, не научусь!»

- А сейчас давайте поздороваемся:

Кого ни повстречаем, здоровья пожелаем.

Друг к другу повернемся,

Скажем: «Здравствуй», улыбнемся

Кого ни повстречаем, здоровья пожелаем.

Друг к другу повернемся,

За руки возьмемся, еще раз улыбнемся.

Педагог приглашает родителей присесть на стулья. В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (Всемирная Организация Здравоохранения). Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. (В.А. Сухомлинский).

Хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья. То есть можно сделать вывод, что образование и здоровье неразделимы.

Что же это такое? Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в образовательном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья. Такие, как физкультурные занятия, динамические паузы, разные виды закаливания, дыхательная гимнастика, психологические тренинги, массаж и самомассаж.

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;

Практикум

- Сейчас, я хотела бы показать Вам несколько видов здоровьесберегающих технологий: дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику. Массаж ладоней массажными мячиками по методу Су-Джок терапии, кинезиология.

- 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!

Массаж ладоней массажными мячиками по методу Су – Джок терапии. Цель массажа: воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулируя речевые зоны коры головного мозга. Су - Джок терапия – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су Джок –терапия оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений. Сейчас мы выполним массаж пальцев рук «Су-Джок», он будет представлен в стихотворной форме. Данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Я буду проговаривать текст и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

Катится колючий ёжик, нет ни головы, ни ножек

По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

(Катаем шарик слегка сжимая ладонями прямыми движениями между ладонями.)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегаёт туда-сюда, мне щекотно, да, да, да.

(движения по пальцам)

Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь!

(кладём в ладонь шарик и берём подушечками пальцев)

Спасибо, молодцы, у вас получилось.

Массаж ладоней

Ежик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко.

Если будем с ним играть —

Ручки будем развивать.

Ловкими станут пальчики,

Умными — девочки, мальчики.

Ежик нам ладошки колет,

Руки нам готовит к школе.

А сейчас я хочу познакомить вас с ещё одним методом- кинезиология. Кинезиология – наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. Основателями кинезиологии являются американские педагоги, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны.

Упражнение с родителями: «Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладошки вверх,

Ладошки вниз,

А теперь их на бочок- и зажали в кулачок

Важную роль в оздоровлении играет развитие дыхательного аппарата. Чем раньше дыхательные упражнения включаются в методику занятий, тем больше их эффект. Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Хочу вас познакомить с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений, который можно проводить с детьми младшего дошкольного возраста:

«ЧАСИКИ»

Часики вперёд идут,
За собою нас ведут.

И.п.- стоя, ноги слегка расставить.

1- взмах руками вперёд «тик» (вдох)

2- взмах руками назад «так» (выдох)

«ПЕТУШОК»

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

Встать прямо, ноги слегка расставить,

руки в стороны-(вдох), а затем хлопнуть

ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку»

повторить 5-6 раз.

Итог мастер- класса

Педагог: уважаемые родители, мы рассказали и показали Вам разнообразные методы и приёмы для сохранения и укрепления здоровья ребёнка, которые оказывают положительное воздействие на здоровье детей во всех смыслах этого слова, у детей повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса, они всегда в хорошем настроении, а это самое главное. Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни. Все упражнения, которые мы с вами выполняли сегодня, вы можете выполнять с детьми дома. Для вас мы подготовили памятки с комплексами упражнений.

В завершении мастер – класса я предлагаю вам помедитировать (проводится под спокойную музыку). Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и тёплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

Будьте всегда здоровы и счастливы! Я желаю здоровья вашим воспитанникам и детям! Спасибо за внимание!