**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**В ДОУ**

**МАСТЕР – КЛАСС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«В здоровом теле – здоровый дух»**

**Цель**: Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.
**Задачи:** Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение педагогического мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях. Развивать чувство единства, сплоченности.

**Ход:**(Воспитатель  с  детьми  заходит  в группу, дети  рассаживаются на стульчики

**Воспитатель:** - Ребята, посмотрите, сколько к  нам  пришло  гостей. Давайте  с  ними  поздороваемся.

**Дети:**- Здравствуйте!

**Звучит  песня:  «Закаляйся»**

**Музыка  В. Соловьёва - Седого, слова  В.Лебедева - Кумача.**

**Читает  стихотворение 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.

**Воспитатель:** - Как  укрепить  здоровье  детей, избежать  болезней? Эти  вопросы  волнуют  и  вас  родителей, и  нас, педагогов, так  как  все  мы хотим, чтобы  наши  дети  не  болели, год от  года  становились  здоровее, сильнее, вырастали  и  ходили в  большую  жизнь, не  только  знающими  и  образованными, но  и  здоровыми и  закалёнными. Есть  ли  ключи  к  решению  этой  задачи?  Медицина  давно  пришла  к  выводу: нужна  профилактика  для  здоровых  людей.

Что  это  такое? В  начале  нашей  встречи  разговор  пойдёт  о  закаливании .

  Если  вы  хотите  видеть  своего  ребёнка  здоровым,

 надо  постоянно, каждодневно   уделять  время  для  закаливающих процедур.  В  «минимум» закаливания  входят  обязательное  использование  не  перегревающей  одежды, воздушные  и  водные процедуры. Ежедневные  прогулки  для  детей  дошкольного  возраста  могут  и  должны быть  эффективным  методом  закаливания, так  как  потребность  растущего организма  в  кислороде  более  чем  в  2  раза  превышает  таковую у  взрослых. Под  влиянием  воздушных  ванн  не  только  повышается тонус  нервной, дыхательной  и  пищеварительной  систем,  но  и  возрастает  количество  эритроцитов  и  гемоглобина  в  крови.

     Хорошо  сочетать  прогулки  со  спортивными  и  подвижными  играми. Дети  должны  гулять  не  менее  двух  раз  в  день  по  1 -2  часа,  летом неограниченно.

        ***Самомассаж биологически  активных  точек.***

Практика  показывает, что  одним  из  наиболее перспективных  и, самое главное, простых  методов  в оздоровлении  детей  является  массаж биологических  активных  точек.  При  систематическом  и  правильном    применении, он  даёт  хорошие  результаты.

**Массаж биологически активных зон «Солнышко»**

***(А. Савина)***

**Солнце утром рано встало,**

**Всех детишек приласкало.**

**Гладит грудку,**

**Гладит шейку,**

**Гладит носик,**

**Гладит лоб,**

**Гладит ушки,**

**Гладит ручки.**

**Загорают дети. Вот!**

*Поднимают руки  вверх,   потягивают,   делая    руками «фонарики».*

*Массируют    «дорожку»    вдоль    передне-срединного меридиана по спирали снизу вверх.*

*Поглаживают шею большими пальцами рук сверху вниз.*

*Кулачками растирают крылья носа.*

*Проводят пальцами по лбу от середины к вискам.*

*Ладонями растирают уши.*

*Растирают ладошки.*

*Поднимают руки вверх*

**Гимнастика для глаз.**

Зрительная гимнастика имеет огромное значение в работе с детьми т.к. она является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения. Гимнастика для глаз обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата.

**Послушные глазки.**

**Закрываем мы глаза, вот какие чудеса**

*Закрывают оба глаза*

**Наши глазки отдыхают, упражнение выполняют**

**А теперь мы их откроем, через речку мост построим**

*Открывают глаза, взглядом рисуют мост*

**Нарисуем букву О, получается легко**

*Глазами рисуют букву О*

**Вверх поднимем, глянем вниз**

*Глаза поднимают вверх, опускают вниз*

**Вправо-влево повернем**

*Глаза смотрят вправо-влево*

**Заниматься вновь начнем**

Одним из видов здоровьесберегающих технологий является гимнастика. Виды гимнастики

• артикуляционная гимнастика;

• дыхательная;

• пальчиковая гимнастика и др.

**Артикуляционная гимнастика**

**-**выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.

**«Веселая прогулка»**

**Жил-был. Язычок в своем домике. Проснулся он рано утром, открыл окошко, посмотрел, какая погода, а потом опять в домик спрятался** *(улыбнуться, открыть рот; сильно высунуть язык и затем спрятать его (рот не закрывать). Повторить 3-4 раза )***Потом посмотрел Язычок налево, посмотрел направо: гуляют ли дети на улице?***(улыбнуться, открыть рот, тянуться язычком то к левому углу рта, то к правому. Повторить 6-8 раз).*

**После этого посмотрел Язычок из окошка вниз: нет ли луж? А потом вверх: светит ли солнышко?** *(улыбнуться, открыть рот, опустить язы вниз - к подбородку, затем поднять язык к носу. Повторить 4-5 раз. Следить, чтобы рот был все время открыт, а нижняя губа не помогала языку подниматься вверх)*.

**Увидел язычок, что погода хорошая, и побежал, гулять во двор. Только сошел, с крылечка, как услышал, что в травке кто-то шуршит. Присмотрелся Язычок повнимательнее: из травы иголки торчат Это был... ежик. Он бегал в траве по кругу: то в одну сторону, то в другую. Давай покажем как бегал ежик.** *(совершать круговые движения языком между губами и зубами то в одну, то в другую сторону. Рот при этом закрыт)*. **Убежал ежик в клумбу с цветами.. Цветочки были такие красивые, что Язычку захотелось их понюхать. Понюхал он один цветок и воскликнул «Ах, как пахнет!» Понюхал другой и опять воскликнул «Ах, как пахнет!»** *(вдох через нос - «нюхать» цветок: на выдохе произнести: «Ах, как пахнет!» Повторить 2-3 раза)*.

**Дыхательная гимнастика**

Ритмичные шумные вдохи и выдохи способствуют насыщению организма кислородом, улучшают обменные процессы, психо – эмоциональное состояние, выводят из стресса, повышают иммунитет.

**Ветерок**

*(по методу Б. Толкачёва)*

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. На вдох плавно поднять руки вверх. Выдыхая, опустить руки и произнести: «ф»

**Мы играем, осанку сохраняем.**

Особое место среди технологий здоровьесбережения занимает сохранение правильной  осанки детей. Ведь умение держать спинку ровно помогает дошкольнику не только эстетично выглядеть, но и оказывает благотворное влияние на состояние здоровья.

**«Мы шагаем».**

Дети встают у стены, стараясь плотнее прижаться к ней всем телом, фиксируют правильное положение. Затем отходят от стены, перестраиваясь в круг, сохраняя ровную спину.

**Мы шагаем по дорожке,**

**Поднимаем выше ножки.**

**Спинки прямо, грудь вперёд.**

**Замечательный народ!**

Дети идут по кругу друг за другом, активно работая руками.

**На носочках мы пойдём,**

**Руки шире разведём.**

Дети идут на носочках, сохраняя осанку, балансируя руками.

**А теперь на пятках**

**Мы пойдём, ребятки!**

Ходьба на пятках, руки за головой.

**Вот шагают петушки,**

**Золотые гребешки**

Высокий шаг, руки согнуты в локтях, пальцы рук на плечах, дети активно поднимают и опускают руки.

**А потом ребятки —**

**Жёлтые цыплятки.**

 «Гусиный шаг», руки на коленях.

**Цапли серые идут,**

**Засыпая на ходу.**

Дети идут, держа руки за спиной, стараясь делать шаги как можно шире. Затем по сигналу «засыпают» — стоят на одной ноге, пытаясь сохранять равновесие.

**Куколка шагает,**

**Головой качает,**

**Ножки и ручки**

       **Красиво поднимает.**

Дети идут, имитируя движения куклы, поворачивая голову вправо-влево.

**Балерина прибегала,**

**Грациозно танцевала.**

**«Сюи ви, деми плие,**

**Спинку держим все ровней!»**

Дети подражают движениям .классического танца: бегут выворотно на носочках, не сгибая коленей, выполняют «пружинку», «ласточку».

              **Гномы топают ногами,**

**Машут сильно все руками.**

**То сердитые идут,**

**То хохочут и поют.**

Дети шагают, сильно топая ногами, размахивая руками вперёд-назад, сначала сильно сгорбившись, затем прогнув спину и откинув голову.

**Мы уточки, мы уточки,**

**Мы топаем по улочке.**

**Идём себе вразвалочку**

**И крякаем считалочку.**

Дети идут вразвалочку, прижав руки к телу, подняв ладошки.

**Клоун Бим и клоун Бом**

**Рассмешили всех кругом!**

Дети распределяются парами, встают спинками друг к другу, сцепляют руки в локтях и двигаются боковым галопом по кругу то в одну, то в другую сторону.

**Профилактика плоскостопия**

            Плоскостопие — это серьезное заболевание, а при отсутствии профилактики, должного лечения оно может привести к существенным осложнениям опорно-двигательного аппарата вашего малыша, сколиозу, артрозу, различным деформациям стопы.

**Упражнения для профилактики стопы**

- А  сейчас  я   с  родителями  хочу  поиграть  в  игру **« Вопрос - ответ»**,  я  буду  задавать  Вам  вопрос,  а  Вы  будете  на  него  отвечать.

**БЛИЦ ТУРНИР:**

**Вопросы:**

**- Как  предупредить  кариес  зубов?**(Чистить  зубы  2  раза  в  день - утром и  вечером, после  еды  полоскать  рот).

**Какую  одежду  лучше  использовать  с  учётом  гигиенических  и    оздоровительных  свойств?** (Детская  одежда  должна  быть  гигроскопична, то есть,  сшита  из  хорошо  впитывающей  и  испаряющей  влагу  ткани, такими являются хлопчатобумажные  ткани, Шерстяные  ткани  из - за  большой  пористости  немного  теплее  льняных, из  них  можно  сшить праздничную  одежду,

в  которой  ребёнок  может  находиться  непродолжительное  время.Главное - одевать   детей  по сезону,  не  перегревать.

**- Какие  существуют  меры  по  профилактике близорукости?**

( Постоянно  следить  за  осанкой, во  время  просмотра  телевизора, у детей  не  должно  быть  длинных  чёлок,  принимать  витамины).

**- Вредно  ли  излучение, исходящее  из  телевизора?**

 ( Телевизор - источник  излучения. Дети  должны  находиться  от  телевизора  на  расстоянии  не  меньше  трёх  метров.  Не  рекомендуется  смотреть  телепередачи, сидя  на  полу,  так  как  излучение  направленно  вниз, а  при  неисправном  телевизоре  может  вызвать  серьёзное  повреждение  глаз).

**- Что  необходимо  для  сохранения  слуха  ребёнка?**

(Содержать  уши  в  чистоте, беречь  их  от  холода.  Не  допускать

  проникновения  в уши  воды, посторонних  предметов, охранять  слух  ребёнка  от  сильных  и  резких  звуков).

В конце хотелось бы сказать:

  - Пусть  в  каждой  семье  господствует  дух  здоровья, культ здоровья.

- Самомассажу - достойное  внимание:  (утром  и  вечером  в  будни, выходные  и  даже  в  праздники, ибо  пропуски  обернуться  бесполезностью  процедуры).

   -Пусть  основное  время  на  прогулках  дети  проводят  в  движении: подвижными  играми  детей - оздоровим,  себя - омолодим.

Затраты времени на упражнения разных видов гимнастики измеряются минутами, а польза от подобного рода деятельности для здоровья ребенка неоценима.