

Мастер-класс для родителей
2 младшей группы.

ТЕМА: «Здоровьесберегающие технологии
и возможность их применения в домашних условиях».

Цель – построение эмоционально-доверительных взаимоотношений способствующих полноценному развитию здорового ребёнка и позитивной самореализации взрослых.

Задачи:

1. Формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и о возможности их применения.
2. Показать значимость развития мелкой моторики детей.
3. Научить элементам пальчиковой гимнастики .

Ход .

Здравствуйте уважаемые родители ! Мы пригласили вас на встречу, чтобы поговорить о главном в жизни наших детей- о здоровье!

Здоровый ребенок – это внутреннее благополучие семьи. Здоровый ребенок встретит меньше преград на дороге, ведущий к счастью. Поэтому именно с раннего возраста необходимо приобщать ребенка к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении.

Главная задача педагогов детского сада в работе по приобщению к здоровому образу жизни – формировать разумное отношение к своему организму, формировать умение вести здоровый образ жизни с раннего детства. А вы, родители, должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями , проводимыми в детском саду.

Что же это такое здоровьесбережение? Это система мер, 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, логоритмика, логопедические занятия и всё это основы Здорового Образа Жизни.

Наши дети это цветы. Давайте представим что этот нераскрытый бутон цветка ребенок. Как вы считаете из чего складывается слагаемые ЗОЖ ребенка

Эмоциональное здоровье

Режим дня

Здоровое питание

Утренняя гимнастика

Активный подъем

Физические упражнения и подвижные игры

Прогулки на свежем воздухе

Закаливание

Правильно организованная развивающая среда

Сейчас мы вам расскажем , как в течении всего дня реализуем двигательную активность детей.

Гимнастика цель: поддержка оптимального физического состояния, нормализация здоровья. Предлагаем вам стать детьми детского сада и сделать зарядку под музыку

Ещё один из видов здоровьесберегающих технологий – **пальчиковая гимнастика**. «Рука – это вышедший наружу мозг человека» Кант.

Пальчиковая гимнастика:

- Способствует овладению навыками мелкой моторики;
- Помогает развивать речь и умственные способности ребёнка;
- Повышает работоспособность коры головного мозга;

- Развивает у ребёнка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение;

- Помогает снимать тревожность.

Сейчас, я хотела бы показать Вам несколько вариантов пальчиковой гимнастики.

Первый раз я покажу, а второй раз - попробуйте повторить за мной.

Гимнастика для глаз эти простые движения укрепят мышечный аппарат и предупредят развитие спазма аккомодации

Так как вы сейчас дома, то мы используем **ТЕХНОЛОГИЮ стретчинг**

Давайте восстановим дыхание с помощью **дыхательной гимнастики**. Дых. гимнастика позволяет сформировать дыхательный аппарат

После тихого часа как правило мы используем **гимнастику пробуждения**.
корректирующую гимнастику

(Массажный коврик), веревочка

Массажный коврик – гениальное изобретение. Массируя стопу, мы оказываем оздоравливающее воздействие на внутренние органы. Массажный коврик чудесным образом имитирует морской берег. Благодаря рифленной поверхности, коврик обеспечивает массаж стоп, способствует укреплению голеностопного сустава и предотвращает появление и развитие плоскостопия у детей. Возникает приятное ощущение легкости.

Все эти технологии мы используем в игровой форме и советуем взять на вооружение и применять на своих детях и др. членов семьи

В заключение, хотелось бы ещё раз напомнить прописную истину: если вы - родители – первые воспитатели своего малыша, научите его с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если ваши малыши будут каждый день видеть ваш личный пример здорового образа жизни, результат не заставит себя ждать: дети вырастут здоровым и развитым физически, интеллектуально и духовно.

Мы: воспитатели и другие сотрудники детского сада, так же как и вы, хотим видеть детей здоровыми, веселыми, хорошо развитыми физически. Давайте будем решать эту проблему совместными усилиями. Будьте здоровы! Успехов вам!