Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребёнка – детский сад №32 города

Кропоткин муниципального образования Кавказский район

**Конспект**

**проведения мастер-класса для родителей**

**детей средней группы**

**по теме: «Здоровьесберегающие технологии»**

**Разработали:**

**инструкторы по ФК**

**Ласточкина Н.П.**

**Дудникова М.А.**

**Цель:**познакомить и обучить родителей детей средней возрастной группы с здоровьесберегающими технологиями, используемыми в практической деятельности инструктора по ФК.

**Задачи:**

1. Обогатить **родителей знаниями** и практическими умениями в выполнении здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

2. Пропагандировать здоровый образ жизни.

3. Способствовать укреплению внутрисемейных связей.

4.Создать психологический комфорт, вызвать желание и интерес к совместному сотрудничеству в вопросах оздоровления детей.

**Оборудование:**снежки из ваты, сложенные в красный мешок, игровой «парашют» для проведения подвижной игры и релаксации, музыкальный центр.

**Ход мастер-класса**

**Инструктор:** Здравствуйте, дорогие родители! Тема нашего **мастер - класса**: «**Здоровьесберегающие технологии**, используемые в детском саду». Эта тема выбрана не случайно, ведь вырастить здорового ребёнка — это самая главная задача и для родителей, и для сотрудников нашего детского сада. Для эффективного решения данной задачи в мы используем здоровьесберегающие технологии - это все формы, средства и методы, используемые для укрепления и сохранения здоровья. К ним относятся: физкультурные занятия, динамические паузы, разные виды закаливания, дыхательная гимнастика, самомассаж, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, точечный самомассаж, релаксация, подвижные игры и другие. Здоровьесберегающие технологии проводятся всеми педагогами нашего коллектива ежедневно в различных режимных моментах.

Многие **родители считают**, что если ребенок **здоров**, к чему ему гимнастика, зачем ему заниматься физкультурой? Но не забывайте, **здоровье** ребенка нужно постоянно укреплять, его организм нужно закалять с самого раннего возраста. Очень хорошо, если вы будете заниматься физическими упражнениями вместе с детьми дома и развивать их двигательную активность.

Сегодня мы с вами вместе с вашими детьми освоим некоторые из здоровьесберегающих технологий, и, я надеюсь, что вы оцените их пользу для здоровья и станете тоже использовать дома всей семьей. А начнем мы с пальчиковой гимнастики.

Инструктор предлагает всем участникам встать в круг.

**Инструктор:** Пальчиковая гимнастика:

• Способствует овладению навыками мелкой моторики;

• Развивает у ребёнка психические процессы: внимание, память, воображение;

• Помогает развивать речь и умственные способности ребёнка;

• Повышает работоспособность коры головного мозга.

***«Маленький Егорка»***

**Маленький Егорка топает по горке, (перебирая указательным и средним пальцем одной руки двигаемся от кончиков пальцев другой до плеча)**

**Взял саночки. (собираем в кулачок не плече)**

**Вжик! И поехал к мамочке. (резко спускаем кулачок по руке к пальцам)**

Гимнастика для глаз: ***«Солнышко»***

Солнышко вставало, солнышко тучки считало.

Посмотрело вверх, *(задержать взгляд вверх)*

осмотрело вниз, *(задержать взгляд вниз)*

Вправо, *(задержать взгляд вправо)*

Влево, *(задержать взгляд влево)*

глазками поморгало *(поморгать быстро)*

И закрыло глазки, не хочется солнышку просыпаться! *(закрыть глаза)*

Но просыпаться надо. Весна пришла!

Солнышко проснулось, *(открыть глаза)*

И всем улыбнулось, *(улыбнуться)*

К щёчкам прикоснулось. *(гладят себя по щекам)*

Лучиками провело и погладило, и погладило.

**Инструктор:** Уважаемые родители, игра в развитии ребенка приобретает с самого рождения большое значение. В игре у ребенка развиваются не только физические качества и координация движений, но и фантазия, воображение, расширяется кругозор. Через игру ребенок познает мир.

Ребята, у меня в руках мешочек, его, может быть, Дедушка Мороз потерял. А чтобы узнать, что в нем – отгадайте загадку:

Зимой забава есть одна,

В ней меткость, ловкость всем нужна.

Размахнусь рукой – бросок!

Прямо в цель летит ….. (снежок)

А вы любите играть в снежки? Так давайте поиграем с мамами!

Подвижная игра ***«Веселые снежки»***. Под музыку мамы и дети перебрасывают снежки с одной половины площадки на другую, стоя лицом друг к другу на противоположных сторонах зала. Инструктор предлагает после игры всем участникам встать в круг.

**Инструктор:** Большие возможности в здоровьесбережение детей предоставляет дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться. Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

Дыхательное упражнение **«Погреем ручки»**

**Инструктор:** Ручки наши замерзли после игры в снежки. Давайте-ка потрем ладошки и согреем их своим теплым дыханием (мамы греют детям, а дети своим мамам). А теперь согреем все тело: разводят руки в стороны с глубоким вдохом через нос; на выдохе резко обнимаем себя руками скрестно с хлопком по лопаткам с выдохом через рот «Ух!»

**Инструктор:** Молодцы! А теперь познакомимся с такой здоровьесберегающей технологией, как массаж. Детский массаж повышает тонус мышечной системы ребенка, укрепляет опорно-двигательный аппарат, способствуют улучшению в организме обменных процессов, помогает справиться с различными заболеваниями. Массаж бывает точечный, взаимомассаж и самомассаж. Я предлагаю Вам выполнить вместе со мной самомассаж **«Неболейка»:**

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело (*нежное поглаживание шеи сверху вниз)*

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо нос нам растирать*(указательными пальцам растираем крылья носа)*

Лоб мы тоже разотрем,

Ладони держим козырьком *(от центра к краю лба ребром ладони)*

Вилку пальчиками сделай,

Массируй уши ты умело *(растираем вверх-вниз «вилкой» возле ушей)*

Знаем, знаем – да, да, да! *(растираем ладони вверх-вниз)*

Нам простуда не страшна! *(хлопки в ладоши)*

Ребята, а вы любите, когда вам мамы спинку гладят? Тогда подходите к своим мамам, они вам сейчас сделают массаж на спине **«Радуга».**

Наши спинки все устали,

Мы, не зря их напрягали.

А давайте-ка возьмем и массаж мы проведем.

Уважаемые родители, массаж служит отличным средством улучшения кровообращения, нормализует деятельность нервной системы, кроме того, с помощью массажа можно настроить ребенка на сон.

Дети становятся спиной к родителю, а родители выполняют вместе с инструктором массаж на спине своих детей.

**Инструктор:** Семицветный полукруг из семи волшебных дуг… *(поглаживание по спине полукруговыми движениями)*

По красной дорожке

Пробегутся наши ножки! *(хлопки ладонями по спине)*

На оранжевой дуге *(проводят дугу по спине)*

Клоун прыгает в мешке!*(бьют кулачками по спине)*

Солнце желтое встает

В детский сад детей ведет.*(трут кулачками снизу-вверх по спине)*

А вокруг зеленый лес!

Здесь деревья до небес! *(вертикальные движения ребром ладони)*

Дорога к морю нас ведет

В море ждет нас пароход. (*«считают» позвонки снизу-вверх)*

На волнах качается.

День уже кончается. *(волнообразные движения по спине двумя прижатыми к спине ладонями)*

Фиолетовый вечер

Сон набросил нам на плечи *(поглаживание плеч)*

Вот по радужным дорожкам

Прогулялись мы немножко. *(нежное поглаживание спины сверху вниз)*

В детский сад вернулись наш,

И окончился массаж. *(мамы обнимают своих детей)*

**Инструктор:** Ребята, а вы еще хотите с родителями поиграть? А вы, родители? Тогда у меня сюрприз!

Инструктор расстилает разноцветный игровой «парашют» и предлагает родителям взяться за его края, подмять вверх, образуя купол.

**Инструктор:** А игра называется «Мышеловка». Пока мамы держат «парашютик» вверх – мышеловка открыта и мышки (дети) могут перебегать под парашютом из стороны в сторону. Но как только я скажу: «Хлоп!» - мышеловка захлопнется, а кто в нее попадет мы посмотрим. Будьте внимательны!

Игра **«Мышеловка»** с игровым «парашютом».

**Инструктор:** Все молодцы! А сейчас будем отдыхать. Уважаемые родители, очень важно учить детей расслаблять определенные группы мышц и все тело. Для этого мы используем релаксацию и упражнения на расслабление. Они устраняют беспокойство, возбуждение, восстанавливает силы и здоровье, пробуждает творческий потенциал. Релаксация учит детей ощущать и чувствовать свое тело.

Инструктор просит детей повернуться спиной к «парашюту», присесть на него, затем лечь, расслабиться и закрыть глаза. Звучит спокойная красивая музыка. Релаксация «Мы слушаем музыку». Родители присаживаются на скамейки.

**Инструктор:** Уважаемые родители, мысленно положите на левую руку всё то, с чем вы пришли сегодня на мастер-класс: свой багаж мыслей, знаний, опыта. А на правую руку - то, что получили или узнали на мастер-классе нового. Крепко сожмите ваши ладони, как бы объединяя все свои знания и опыт.

**Рефлексия**

**Инструктор:** Скажите, уважаемые родители, понравился ли вам сегодняшний мастер-класс? А вам, ребята, понравилось сегодняшнее занятие с родителями?

Поделитесь своими впечатлениями и расскажите, что вы узнали для себя нового?

Как вы думаете, поможет ли использование изученных технологий вам в домашних условиях сохранить и укрепить здоровье ваших детей?

А вы готовы заниматься ими регулярно и выполнять упражнения вместе с детьми? (Ответы родителей)

Дорогие родители, надеюсь, что моя информация оказалась для вас полезной. Будьте здоровы сами и берегите здоровье детей и всех членов вашей семьи. Всегда помните, что личный пример является для воспитания ребенка важнейшим фактором. Недаром говорят: "Ребенок учится тому, что видит у себя в дому". Я благодарю вас за внимание, мне было очень приятно общаться с вами. Я уверенна, что наше общение и взаимопонимание продолжатся и дальше. До свидания, до новых встреч!