

Мастер - класс для родителей на родительском собрании

Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ».

Инструктор: Здравствуйте, уважаемые родители. Сегодня мы с вами проведем необычное мероприятие. Это мастер – класс и тема его: «Здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду по разделу «Физическая культура». Задача детского сада – это охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, их физическое развитие. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. «Здоровьесберегающие технологии» - это система, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов, направленных на сохранение здоровья ребёнка.

Мы проведём практическое физкультурное занятие с вами, в котором некоторые из этих технологий мы используем.

Инструктор: Сегодня мы представим вашему вниманию разные формы работы, которые используются в нашем саду. Сначала ответьте мне на вопрос: «Что же это такое – здоровье?» (ответы родителей).

Если мы хотим вырастить здоровое поколение детей, то мы должны «научить ребенка быть здоровыми». Здоровый ребенок – счастье семьи! Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий.

Инструктор:

Начнем наше занятие с подготовительной части: все встаём в круг, берем в руки мячи.

1. Ходьба на носках в колонне по одному, мяч вверх
2. Ходьба на пятках, мяч за головой.
3. Бег в среднем темпе, мяч в двух руках, по сигналу (свисток)- остановиться, бросить мяч вверх, поймать и продолжить движение.
4. Спокойная ходьба.

Продолжаем наше занятие - выполняем ОРУ с обручем в тройках (двойках).

1. «Обруч в вверх».

И.п. – о.с., взять обруч, руки в низ.

1 – поднять обруч вверх, встать на носочки, посмотреть на него, вдох;

2 - опустить обруч вниз, выдох. (Ноги не сгибать, руки прямые).

2. «Обруч за спиной»

И.п. – о.с., обруч в руках за спиной,

1 – присесть. (Спина прямая)

2 – встать.

3. «Прыжки на двух ногах»

1,2,3,4 – прыжки вверх. (Выполнять синхронно)

Инструктор: А теперь мы предлагаем вам выполнить дыхательную гимнастику.

Дыхательные упражнения применяют для развития дыхательного аппарата, а также для отдыха между физическими упражнениями.

1 упражнение:

«Рыбки плавают в пруду».

Набираем полную грудь воздуха и будто бы ныряем в пруд. Слегка округлив спину и прижав голову к плечам, двигаемся по залу, выполняя произвольные движения, подражая тому, как плавают рыбки и тихонько выдыхать воздух. Тот, кто не может больше сдерживать дыхание, «выныривает из пруда» и стоит на месте.

Инструктор: Выполним упражнение для пальчиков рук.

1 упражнение:

«Веер»

Исходная позиция: стоя на месте.

Солнце светит очень ярко (Помахать руками над головой.)

И ребятам очень жарко. (Погладить пальчиками обеих рук свое лицо.)

Достаем красивый веер, (Согнуть руки в локтях, поднять ладони перед лицом, пальцы на каждой руке раздвинуть.)

Пусть прохладой повеет. (Помахать руками на лицо.)

Инструктор: Предлагаю вам выполнить несколько упражнений для глаз.

Регулярная гимнастика для глаз, специальный глазной массаж, способствуют улучшению и сохранению остроты зрения, улучшению мышц глаза и стенок кровеносных сосудов.

Упражнение «Часы»

Вы помните, как идут часы, и какую песенку они поют? (тик-так, тик-так).

А теперь давайте представим, что наши глазки – это и есть часы. Нужно не поворачивая головы, водить только глазами вправо-влево, тик-так, тик-так. Остановились часы (глаза закрыты, отдыхают). И снова часики пошли (выполнение в более быстром темпе), часики остановились.

Инструктор: Дети очень любят делать самомассаж, давайте проведем и мы с вами.

Массаж биологически активных точек.

«Солнышко»

Солнце утром рано встало, (Поднять руки вверх, потянуться.)

Всех детишек приласкало. (Делают руками фонарики.)

Гладит грудку, (Массируют «дорожку» на груди снизу вверх.)

Гладит шейку, (Поглаживают шею большими пальцами сверху вниз.)

Гладит носик, (Указательным пальцем растирают крылья носа.)

Гладит лоб, (Проводить пальцами от середины к вискам.)

Гладит ушки, (Растирают ладонями уши.)

Гладит ручки, (Растирают ладони.)

Загорают дети – вот! (Поднимают руки вверх.)

Инструктор: Теперь поиграем в подвижную игру:

« Найди пару по цвету».

Участникам раздаются цветные ленты. Под музыку все расходятся в рассыпную. На паузу нужно найти свою пару (цвет).

Инструктор: Когда ребята перевозбудились их состояние надо уравновесить и успокоить.

Для этого проводится релаксация. Проводить релаксацию можно в любом положении. Я предлагаю вам сесть на пол и взяться за руки, а если захотите, то закройте глаза.

Релаксационное упражнение:

« Солнышко и тучка».

Представьте себе, что вы загораете у моря, на солнышке. Солнышко греет ваше лицо (поднять лицо вверх). Вы расслабились, вам хорошо. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжалось в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из – за тучки, снова стало жарко – все расслабились (на выдохе).

Инструктор: Вот на такой приятной ноте мы закончим наше занятие. Все упражнения, которые мы с вами выполняли сегодня, вы можете выполнять с детьми дома.

Для вас мы приготовили памятки с упражнениями.

Благодарим вас за внимание, было очень приятно общаться с вами. Мы уверены, что наше общение и взаимопонимание продолжатся и дальше. До свидания, до новых встреч.