**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**В ДОУ**

**МАСТЕР – КЛАСС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«В здоровом теле – здоровый дух»**

МБДОУ № 17 «Белочка»

воспитатель

Терекбаева Альфия Мурзалиевна

**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.**

**Читаю 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.

 **Вступление:**

**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»

**Пальчиковая гимнастика**

-позволяет активизировать работоспособность головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение.

**Весна**

|  |  |
| --- | --- |
| Весенний день!Во дворе звенит капель, | *Встряхнуть кисти рук* |
| По полям бегут ручьи, | *Волнообразные движения руками* |
| На дорогах лужи. | *Соединяют руки в чашу* |
| Выползают муравьиПосле зимней стужи. | *«Пробегают» пальчиками по бёдрам к колену* |
| Пробирается медведьСквозь лесной валежник. | *«Переступают» по бёдрам большим и указательным пальцем* |
| Стали птицы песни петьИ расцвёл подснежник. | *Складывают ладошки в бутон и раскрывают его* |
|  |  |

**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.

**БЛИЦТУРНИР:**

**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.