# *Конспект мастер-класса для родителей*

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**».

**Цель:** применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

**Задачи**: познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на развитие детей.

**Оборудование:** Буклеты разных цветов (красный, зеленый, желтый, оранжевый, фиолетовый, голубой); Бабочки и цветы из цветной бумаги; клей, манка (красная, синяя); заготовка-раскраска картинки «мяч»; прищепки; шарики «су-джок»

1. Вступление:

Добрый день уважаемые родители. Мы рады приветствовать вас на нашем мастер-классе «Экология детства».

2. Обоснование проблемы.

Детство *–* это такой период во время которого происходит формирование человека в целом. Именно поэтому в этот период нужно уделять особое внимание здоровью ребенка.

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям. Здоровьесберегающая технологии *–* это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развитию *возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.*

Важно понимать, что *Здоровье* *– это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов* (ВОЗ).

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

* улучшение памяти, внимания, мышления;
* повышение способности к произвольному контролю;
* улучшение общего эмоционального состояния;
* повышается работоспособность, уверенность в себе;
* стимулируются двигательные функции;
* снижает утомляемость;
* развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;
* стимулируется речевая функция;

3. Практикум

- Встанем в круг! Я предлагаю вам поприветствовать друг друга при помощи колокольчика. Каждый звонит в колокольчик, называет своё имя и передаёт колокольчик дальше по кругу.

Задания для родителей

Родителям предлагается выбрать цвет буклета и описать ощущения связанные с этим цветом.

***Цветотерапия*** — это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей.

Красный обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена веществ.

Зеленый способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие. К тому же он помогает при кашле. успокаивает,

благоприятно влияет на работу щитовидной железы.

Желтый как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду.

Фиолетовый действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию.

Оранжевый повышает уровень нейроэндокринной регуляции, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.

Голубой помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

(В зависимости от выбранного цвета, родителям дается задание-использование здорвьесберегающей технологии. Каждая группа выходит зачитывает задание и пытается его выполнить совместно с остальными педагог помогает и комментирует для чего необходима данная технология)

*Красный цвет буклета*

***Пальчиковая гимнастика***

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

• Способствует овладению навыками мелкой моторики.

• Помогает развивать речь.

• Повышает работоспособность коры головного мозга.

• Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.

• Снимает тревожность

Вам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом

Зайка по лесу скакал

Зайка корм себе искал

Вдруг у зайки на макушке

Поднялись как стрелки ушки

Шорох тихий раздаётся

Кто-то по лесу крадётся

Заяц путает следы

Убегает от беды.

**Массаж с прищепками.** Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочерёдно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После 1-го двустишия — смена рук. (Проверьте на себе, чтобы прищепки были не слишком тугими.)

Кусается сильно котёнок-глупыш,

Он думает: это не палец, а мышь.

Но я же играю с тобою, малыш!

А будешь кусаться — скажу тебе «кыш!».

*Зеленый цвет буклета*

***Игровая деятельность***

повышает интерес к занятиям физкультурой и спортом. Но не только подвижные или спортивные игры повышают интерес, но и дидактические игры .

Вашему вниманию представляю дидактическое пособие «Цветок здоровья»

• Дидактическая игра «Сдуй бабочку с цветка».

Давайте представим, что наступило лето, выросли цветы. Ребёнок держит в руках цветок, любуется его красотой, сажает на него бабочку, рассматривает её.

На лесной полянке чудо

На цветочках бантики

Это бабочки расселись

Как цветные фантики.

По сигналу. «Бабочка вспорхнула и улетела» ребёнок дует на бабочку и сдувает её с цветка.

*Желтый цвет буклета*

***Эмоциональную сферу*** можно рассматривать как один из фундаментальных внутренних факторов, определяющих психическое здоровье ребенка и становление его исходно благополучной психики. При помощи дидактических игр возможно формирование эмоционального благополучия у детей дошкольного возраста.

• Дидактическая игра «Угадай эмоцию по показу» (*«Мимический кубик»)*

*Ребёнок кидает кубик и изображает в жестах и мимике выпавшую на кубике эмоцию, а остальные угадывают.*

*Фиолетовый цвет буклета*

**Игровой массаж, самомассаж**.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений.

Повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

**Массаж спины «Дождик»**

Дождик бегает по крышам

Бом, бом, бом!!

(*Дети встают друг за другом паровозиком и похлопывают друг друга ладошками по спинкам*)

По веселой звонкой крыше

Бом, бом,бом

(*Легко постукивают кулачками*)

Никуда вы не ходите

Бом, бом, бом!!!

*(растирают ребрами ладоней, пилят*)

Посчитайте, поиграйте,

Бом, бом, бом!!!

(*кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди и разминают пальцами его плечи*)

А уйду, тогда гуляйте

Бом, бом, бом!!!

*(поглаживают спину мягкими движениями ладоней)*

*Оранжевый цвет буклета*

***Релаксация*** *–*– это умение расслабиться, она помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение.

«Путешествие на облаке»

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два, три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

*Голубой цвет буклета*

***МУЗЫКОТЕРАПИЯ***

О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали еще в древней Греции и других странах Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется. Так, например, скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее действие.

Слушание «К Элизе» Л. В. Бетховен

*Синий цвет буклета*

Пескотерапия – это один из методов лечения искусством.

Песочная терапия направляет к самотерапии и самокоррекции.

Ученые считают, что игры с песком снимают детскую раздражительность, агрессивность, плаксивость и при этом бурно развивают фантазию, позитивно влияют на эмоциональное состояние детей и взрослых и являются прекрасных средством для развития и саморазвития.

Мы хотим познакомить вас с нетрадиционной техникой рисования манной крупой. Присаживайтесь за столы где заранее приготовлена манная крупа клей и трафареты. (Родители рисуют манкой)

Таким образом, применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации сохранения и укрепления здоровья детей, а у ребенка стойкую мотивацию к творчеству и здоровому образу жизни.

Мы благодарим вас за внимание и желаем вам беречь то, что нам дано свыше, и помогать сохранять и укреплять здоровье своих детей.