**СП «детский сад» ГБОУ СОШ «Центр образования» пос. Варламово м.р. Сызранский**

**Мастер-класс для родителей «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»**

**Юрченко Т.Г., инструктора по физической культуре**

**Тема**: «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»

**Цель:** Повысить уровень педагогической культуры родителей воспитанников в области здоровье сбережения.

**Задачи:**

1.Сформировать у родителей представления о современных здоровье сберегающих технологиях, применяемых в дошкольной образовательной организации.

2.Показать практические приемы применения технологий в ходе работы с детьми старшего дошкольного возраста.

3.Дать соответствующие рекомендации родителям по данному вопросу.

**Предварительная работа:**

Создание презентации на тему: «Здоровье сберегающие технологии в ДОУ», слайдов с фотографиями детей в режимных моментах.

Подготовка практических рекомендаций по проведению пальчиковой, дыхательной гимнастик, гимнастики для глаз и динамической паузы.

**Оборудование:**

Мультимедиа система, презентация со слайдами.

**Ход мастер-класса:**

**Уважаемые родители!**

Позвольте начать моё выступления со стихотворения 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.

В начале нашего разговора хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на один очень простой вопрос: "Кто такой здоровый человек? " (Ответы родителей).

Активный, веселый, с хорошим настроением. У него прекрасный аппетит и крепкий сон. Он не хлюпает носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогания, головную боль, или боли в животе, у него нет хронических заболеваний, постоянных простуд. Много ли таких здоровых детей? Нет. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают и статистические данные: физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей.

Внимание к вопросам здоровья в последние годы заметно возросло. Педагогическая общественность осознает, что и воспитатель может сделать для здоровья дошкольника много полезного, но не без участия родителей. Усилия работников ДОО сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

Забота о воспитании современного ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Главной задачей моей работы является внедрение здоровье сберегающих технологий в образовательный процесс.

2. С целью сохранения здоровья ребёнка и развития его как всесторонней гармонично – развитой личностью, в своей работе я применяю комплекс здоровье -сберегающих компонентов. Но сначала определим, что же такое здоровье сберегающие технологии? И что мы понимаем под термином современные здоровье сберегающие технологии? Внимание на экран.

**Презентация:** «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

**1 слайд**

**Здоровьесберегающие технологии** – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**2 слайд**

**Современные здоровьесберегающие технологии** – это

**Динамические паузы** (физкультминутки) (рекомендуются для всех детей в качестве профилактики при утомлении) нацелены на снятие напряжения мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, восстанавливают работоспособность детей.

**3 слайд**

**Утренняя гимнастика** способствует вовлечению всего организма в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки, направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса.

**4 слайд**

**Гимнастика пальчиковая**

Движение пальцев и кистей рук имеет особое развивающее воздействие. Игра с участием рук и пальцев приводит в гармоничное отношение тело и разум, поддерживает мозговые системы в оптимальном состоянии, развивает мелкую моторику рук, речь, помогает убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимает умственную усталость.

**5 слайд**

**Гимнастика для глаз**

Используется в различных режимных моментах. Особенно важно ее применение при проведении деятельности, требующей повышенной концентрации внимания и напряжения зрения. Её можно проводить ежедневно, в зависимости от зрительной нагрузки.

**6 слайд**

**Гимнастика дыхательная**

Оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие. Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровообращении, способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни регуляций со стороны центральной нервной системы, улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

**7 слайд**

**Гимнастика бодрящая (побудка)**

Проводимая после сна гимнастика тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности, кровообращение, дыхание, обмен веществ. В комплекс бодрящей гимнастики включаются упражнения с простейшими тренажерами, направленные на работу по профилактике плоскостопия (массажные коврики, ребристая доска).

**8 слайд**

**Подвижные и спортивные игры**

Имеют большое значение в укреплении здоровья детей. Движения, входящие в игру, укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем, развивают ловкость, силу, выносливость, координацию движений, двигательную активность детей.

**9 слайд**

Перечисленные современные виды здоровьесберегающих технологий применяются сотрудниками нашего детского образовательного учреждения в ходе работы с детьми комплексно. Но результат был бы еще лучше, если бы прослеживалась некая взаимосвязь в решении данного вопроса между ДОУ и нашими родителями. Все, что мы делаем в детском саду должно находить поддержку в семье.

**11 – 17 слайды** с фотографиями детей в режимных моментах (утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, динамическая пауза, гимнастика для глаз, гимнастика бодрящая)

**18 слайд**

**Спасибо за внимание!**

1. А сейчас мне бы хотелось дать ряд практических рекомендаций - упражнений пальчиковой, дыхательной гимнастик и гимнастики для глаз.

Я предлагаю вам для выполнения упражнений встать в круг и вместе со мной выполнить **пальчиковую гимнастику** **«Дом»**

-Я хочу построить дом (Руки над головой «домиком»)

Чтоб окошко было в нем (Руки перед глазами «окошко»)

Чтоб у дома дверь была , (Ладони повернуты к себе, сомкнуты)

Рядом чтоб сосна росла (Пальцы растопырены, руки тянем вверх)

Чтоб вокруг забор стоял, (Руки перед собой кольцом)

Пес ворота охранял. (Одна рука «пёс»)

Солнце было (Скрестить кисти рук, пальцы растопырены)

Дождик шёл, («Стряхивающие движения»)

И тюльпан в саду расцвел (Пальцы- лепестки смотрят вверх).

**Следующая пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин»**

-Мы делили апельсин. (Имитация разламывания апельсина)

Много нас (Показываем 10 пальцев)

А он один ( Показываем 1 палец)

Эта долька- для ежа. (Загибаем пальцы левой руки)

Эта долька -для стрижа.

Эта долька-для котят.

Эта долька для утят.

Эта долька для бобра.

А для волка-кожура (Бросательное движение правой рукой)

Он сердит на нас-беда (Сжимаем и разжимаем кулаки)

Разбегайтесь кто куда! («Бегаем» пальчиками обеих рук)

А теперь предлагаю упражнения на дыхание.

**Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик».** Эта гимнастика на развитие плавного, длительного выдоха. Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ёжик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе «п-ф-ф»- звук, издаваемый сердитым ёжиком, затем «ф-р-р»-а это уже довольный ёжик. Это упражнение повторяется 3-5 раз.

Упражнение на восстановление дыхания «Цветок- свеча».

Руки соединены пальцами, изображая бутон цветка. Делаем глубокий вдох – «нюхаем цветок», поднимаем указательные пальцы вверх-«задуваем свечу»-медленный выдох. Упражнение выполняется 3 раза.

**Физкультминутка для глаз.**

«Глазкам нужно отдохнуть.»

(Закрываем глаза)

«Нужно глубоко вздохнуть.»

(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)

«Глаза по кругу побегут.»

(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)

«Много-много раз моргнут»

(Частое моргание глазами)

«Глазкам стало хорошо.»

(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)

«Увидят мои глазки все!»

(Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка.)

Мы рассказали вам сегодня много интересного. Надеемся, что информация окажется для вас полезной. И в завершении нам хотелось бы напомнить о том, что личный пример родителей в любом деле важнее всего. Потому здоровые дети – это не только счастливые дети, но и прежде всего счастливые родители.

.