

План проведения мастер – класса

по теме:

«Использование активных форм работы на родительском собрании на тему: «Здоровье ребёнка в ваших руках!»»

Цель:

- ✓ **в работе с педагогами:** повышение профессиональной компетентности педагогов в работе с родителями через ознакомление с активными формами работы, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада;
- ✓ **в работе с родителями:** повышение педагогической компетентности родителей в вопросах использования здоровьесберегающих технологий в домашних условиях через формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за своё здоровье и здоровье своих детей.

Материалы и оборудование:

- ✓ презентация «Здоровье ребёнка в ваших руках»;
- ✓ для упражнения «Воздушный шар» листочки бумаги, ручки;
- ✓ для пальчиковой игры «Медведь» носовые платочки по количеству родителей;
- ✓ для задания «Придумай пальчиковую гимнастику» тексты пальчиковой гимнастики;
- ✓ сертификаты об авторской разработке пальчиковой игры;
- ✓ массажные мячи; мячи Су-Джок;
- ✓ музыкальная физминутка «Если нравится тебе то делай так!» (видео);
- ✓ мультимедийное оборудование;
- ✓ колонки;

Для выставки картотеки:

- ✓ «Дыхательная гимнастика»;
- ✓ «Гимнастики для глаз»;
- ✓ «Комплекс упражнений с массажным мячом»;
- ✓ «Подвижные игры»

Ход мероприятия:

Слайд №1

Добрый день, уважаемые родители! Сегодня мы проведём родительское собрание (мастер-класс) по теме: «Здоровье ребёнка в наших руках!»

А начать наш сегодняшний разговор хочу притчей «Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он

будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье? *(ответы родителей)*.

Один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке.

Упражнение «Воздушный шар» (о ценности здоровья для человека).

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал стремительно падать. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 ценности, (а потом еще 3) ценности (слова) из списка. Что вы оставили в списке? Определите рейтинг жизненных ценностей.

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Например, 1 место – здоровье, 2 место – семья и т. д.

Здоровье рассматривается как полное **физическое, психическое и социальное благополучие**, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Слайд №2

Давайте посмотрим, какие же факторы, по мнению наших родителей, являются определяющими здоровья. Итак, по итогам экспресс - анкетирования родителей можно выделить: *на 1-е место образ жизни, на 2-е место.... наследственность, на 3-е место условия внешней среды и на 4-е место система здравоохранения*

Так какой мы можем сделать вывод? (ответы родителей).

И от того, какой образ жизни мы ведём, зависит наше здоровье и здоровье наших детей, потому что они воспитываются на нашем примере. Поэтому наше здоровье в наших руках.

Мы продолжаем нашу беседу.

Слайд №3

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии применяются в различных видах деятельности дошкольников и подразделяются на три больших группы:

- **технологии сохранения и стимулирования здоровья**
- **технологии обучения здоровому образу жизни (ЗОЖ)**
- **коррекционные технологии**

Остановимся на некоторых технологиях, которые легко и свободно можно применять дома.

Слайд №4

Первая группа здоровьесберегающих технологий – технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Одной из форм **здоровительной работы** является – **пальчиковая гимнастика**. Эти весёлые занятия представляют собой набор упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук, т.е. совместных действий систем организма человека (мышечной, зрительной, нервной, костной), формирующих способность выполнять точные, мелкие движения пальцами и кистями.

Предлагаю поиграть.

Слайд №5

«Медведь» - Пальчиковая игра с предметом. Медленно засовывайте платочек одним пальцем в кулак.

Лез медведь в свою берлогу,
Все бока свои помял,
Эй, скорее, на подмогу,
Мишка, кажется, застрял!
(с силой вытянуть платочек)

Примечание: после каждой пальчиковой игры кистям рук необходимо дать расслабиться.

Задание для родителей «Придумай пальчиковую гимнастику»

Разделитесь, пожалуйста, на две команды. У каждой команды лист с текстом пальчиковой гимнастики. Командам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом.

<u>1 команда</u> Солнышко, милое, Поделись своею силою! Просыпайтесь лучики Согревайтесь, рученьки! Солнышко проснулось, Лобика коснулось, Лучиками повело и погладило, Солнышко проснулось, К щечкам прикоснулось. Лучиками повело и погладило, Солнце личико согрело Потеплело, потеплело. Наши ручки потянулись, Наши губки улыбнулись.	<u>2 команда</u> Ручка в зеркало глядит, Ручка пальчикам велит: Загибайтесь, выпрямляйтесь. Вместе в горстку собирайтесь. Разбегитесь, распрямитесь, В кулачок теперь сожмитесь. Кулачок - на кулачок, И ладошки на бочок. А теперь лежат ладошки Отдохнут они немножко. На бочок, опять на стол. И конец игре пришел.
---	---

Слайд №6

Вторая большая группа здоровьесберегающих технологий– это технологии обучения здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Слайд№7

Общему укреплению и оздоровлению также способствует **массаж**. Массируя определенные точки, можно воздействовать на внутренние органы, которые с этими точками связаны.

- ✓ Массаж большого пальца повышает активность головного мозга;
- ✓ Указательный палец связан с желудком;
- ✓ Делая массаж среднего пальца, вы оказываете воздействие на кишечник;
- ✓ Массаж безымянного пальца положительно сказывается на работе печени и почек.
- ✓ Массажу мизинец, вы помогаете работе сердца.

Поэтому регулярное физическое воздействие массажем способно оказать общее положительное влияние на организм.

Игровой самомассаж.

Это тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных под кожей.

Обучение детей простейшим приёмам самомассажа происходит в игре, весёлые стихи, обыгрывающие массажные движения, с использованием массажных мячей, мячей «Су-джок» оказывает тонизирующее воздействие на центральную нервную систему.

В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су-Джок - терапия оказывает воздействие на биоэнергитические точки с целью активизации защитных функций организма.

Предлагаю поиграть.

1. Игры с массажными мячами

Игровой комплекс «Мыло»

Каждый день я мыло мою (*перекладывать мяч из одной руки в другую*)

Под горячею водою.

И в ладонях поутру (*покатать мяч между ладонями вверх, вниз*)

Сильно, сильно мыло тру.

Мылся мыло, не ленись (*покатать мяч между ладонями круговыми движениями*)

Не выskalзывай, не злись!

(*во время проведения массажа, можно закрепить с детьми, цвет и форму предметов*)

Игры с мячами Су-Джок

«Зайки»

На поляне, на лужайке(*катать шарик между ладонями*)

Целый день скакали зайки (*прыгать по ладошке шаром*)

И катались по траве, от хвоста и к голове (*катать вперед–назад*)

Долго зайцы так скакали, (*прыгать по ладошке шаром*)

Но напрыгались, устали (*положить шарик на ладошку*)

Мимо змеи проползали, (*вести по ладошке*)

«С добрым утром!» -им сказали.

Стала гладить и ласкать (*гладить шаром каждый палец*)

Всех зайчат зайчиха-мать.

Слайд № 8

Вынужденная статическая поза, умственная работа ведёт к утомлению, снижает уровень работоспособности.

Для того чтобы избежать этих негативных явлений, необходимо научиться самим и научить наших детей чередовать умственное напряжение с физической работой. К таким видам активного отдыха можно отнести физминутки и динамические паузы.

Музыкальная видео физминутка «Если нравится тебе то - делай так!»

Уважаемые родители, подводя итог родительского собрания, хочется услышать о том, что вы узнали нового и полезного для себя? *(Ответы родителей).*

Вы сегодня на практике увидели, как можно организовать в домашних условиях свою «Территорию здоровья», применяя **на практике** вышеперечисленные формы, помогают сохранению и укреплению здоровья детей, и оказывают общее положительное воздействие на растущий организм ребёнка.

А мне остаётся только поблагодарить всех за внимание. Я желаю здоровья вам и вашим детям! Спасибо за внимание!

Образ жизни		Образ жизни	
Наследственность		Наследственность	
Условия внешней среды		Условия внешней среды	
Система здравоохранения		Система здравоохранения	
Образ жизни		Образ жизни	
Наследственность		Наследственность	
Условия внешней среды		Условия внешней среды	
Система здравоохранения		Система здравоохранения	
Образ жизни		Образ жизни	
Наследственность		Наследственность	
Условия внешней среды		Условия внешней среды	
Система здравоохранения		Система здравоохранения	
Образ жизни		Образ жизни	
Наследственность		Наследственность	
Условия внешней среды		Условия внешней среды	
Система здравоохранения		Система здравоохранения	
Образ жизни		Образ жизни	
Наследственность		Наследственность	
Условия внешней среды		Условия внешней среды	
Система здравоохранения		Система здравоохранения	
Образ жизни		Образ жизни	
Наследственность		Наследственность	
Условия внешней среды		Условия внешней среды	
Система здравоохранения		Система здравоохранения	