

Рамазанова Сефият Сиражутдиновна,  
Мальцева Юлия Васильевна,  
воспитатели  
МБДОУ ДС №24 «Берёзка»,  
г. Старый Оскол  
Белгородская область

## Мастер-класс для родителей «Растим здоровых малышей»

Описание материала. Данный материал будет интересен тем педагогам, которые привлекают к сотрудничеству родителей по валеологическому просвещению.

Цель: содействие становлению культуры здоровья детей и валеологическому просвещению родителей.

Задачи:

1. Формирование у родителей представлений о здоровьесберегающих технологиях, которые можно применять с детьми дома.
2. Воспитание у родителей и детей стремление вести здоровый образ жизни.

**Актуальность.** Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли игры компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников.

В настоящее время одной из наиболее важных задач является здоровье детей, которая является самой главной задачей не только для педагогов, но и в первую очередь для родителей. Для более успешного решения данной задачи в детском саду используют здоровьесберегающие технологии.

**Что же это такое?** Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья в первую очередь детей. Существует множество нетрадиционных методов, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогами.

Сегодня мы предлагаем вам познакомиться с некоторыми из них для дальнейшего использования с детьми дома.

Итак, сегодня вы и сами попробуете использовать с детьми:

- пальчиковую гимнастику,
- массаж и самомассаж,
- дыхательную гимнастику.

**1 . Пальчиковая гимнастика.** Для чего нужна пальчиковая гимнастика?

1. В первую очередь, она замечательно развивает речь ребенка, активизирует речевые центры головного мозга малыша.
2. Пальчиковые игры развивают память, ведь в них нужно запоминать многое: и положение пальцев, и последовательность движений, да и просто стихи.
3. Пальчиковые игры помогут детям сделать речь более четкой, ритмичной, яркой. Учит ребенка концентрировать внимание и правильно его распределять. Ведь, произвольно управлять своим вниманием ребенок сможет научиться только к возрасту 6-7 лет. И от этого умения во многом будут зависеть, как он будет обучаться в школе.
4. С помощью пальчиковых игр развивать фантазию и воображение. Ведь руками можно «рассказывать» целые необычные «пальчиковые истории».
5. И самое главное, после всех этих упражнений кисти и пальцы рук станут сильными, подвижными, гибкими. А это так поможет в дальнейшем в освоении навыка письма!

#### Пальчиковая гимнастика «Капуста»

Мы капусту рубим, рубим (стучать ребром ладоней по коленям)

Мы морковку трем, трем (трут кулачком одной кисти по ладони другой)

Мы капусту солим, солим (выполняют соответствующее движение)

Мы капусту жмем, жмем (сжимают и разжимают кисти рук)

Воспитатель: Предлагаем вам разделиться на две команды и придумать движения к следующим стихам.

#### Пальчиковая гимнастика «Дом»

На поляне дом стоит,

Ну а к дому путь закрыт.

Мы ворота открывает,

В этот домик приглашаем.

#### Пальчиковая гимнастика Большая стирка.

Буду маме помогать,

Буду сам бельё стирать:

Мылом мылю я носки,

Крепко трутся кулачки,

Сполосну носки я ловко

И повешу на верёвку.

Вот такие замечательные, а главное, полезные игры можно проводить вместе с детьми дома.

## **2. Массаж и самомассаж.**

Игровой самомассаж является нетрадиционным видом упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение.

Предлагаем вам выполнить самомассаж:

«Дождик»

Массаж спины под песню Е. Поплянской

Дождик бегаёт по крыше - Встать друг за другом «паровозиком»  
Бом! Бом! Бом! и похлопывать друг друга по спине.  
По веселой звонкой крыше-  
Бом! Бом! Бом!  
Дома, дома посидите - Постукивание пальчиками.  
Бом! Бом! Бом!  
Никуда не выходите -  
Бом! Бом! Бом!  
Почитайте, поиграйте - Поколачивание кулачками.  
Бом! Бом! Бом!  
А уйду-тогда гуляйте-  
Бом! Бом! Бом!  
Дождик бегаёт по крыше - Поглаживание ладошками.  
Бом! Бом! Бом!  
По веселой звонкой крыше -  
Бом! Бом! Бом!  
Конечно же таких стихов для самомассажа много.

В детском саду мы часто используем точечный массаж. Точечный массаж — один из самых древних методов лечения. Это очень полезная процедура, ведь благодаря воздействию на определенные точки на теле можно изменить состояние здоровья малыша и предотвратить развитие многих заболеваний, остановить болезнь и укрепить иммунитет. Точечный массаж детям родители могут делать самостоятельно, начиная с самых первых дней жизни.

Точечный самомассаж носа для детей является одним из способов лечения заложенности носа и насморка. Он оказывает положительное воздействие на детский организм: стимулирует процесс кровообращения, оказывает укрепляющее влияние на мышцы носоглотки, оказывает тонизирующее воздействие на эндокринную систему.

Чтобы снять неприятные симптомы, необходимо трижды пройти по указанным ниже точкам, нажимая на них по 10 раз:

- край ноздрей;
- область между бровями (переносица);
- точка, немного выше ушной мочки.

Эту процедуру мы проводим два раза в день утром и после сна.

### **3. Дыхательная гимнастика.**

Дыхательная гимнастика вообще может стать отличным дополнением к самым разным терапиям. С ее помощью дыхательная система вашего малыша будет развиваться правильно.

Когда ребенок болен, не нужно прекращать упражнения: дыхательные упражнения только ускорят процесс выздоровления. А еще попутно вы решите целый ряд проблем, ведь дыхательная гимнастика: стимулирует работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем; улучшает кислородный обмен в организме; помогает маленькому человечку овладеть элементарными навыками саморегуляции: малыш учится расслабляться, успокаиваться, если он взволнован или раздражен чем-то.

Ежедневно в нашей группе дети делают утром зарядку, во время которой они выполняют дыхательные упражнения.

«Руки вверх»: подняли руки – вдох, опустили – выдох.

«Наклоны вперед»: сделали глубокий вдох, наклонились – выдох, выпрямились – вдох и т.д.

«Приседание»: вдох, присели – выдох, присели – вдох и т.д.

Еще для дыхательных упражнений можно использовать некоторые предметы и устройства, например бутылки, наполненные на половину; часть шариками из пенопласта, с трубочками, снежинки, комочки ваты, футбол с шариком от пинг-понга, бабочки на ниточках, вертушки.

Все эти предметы помогут вам в игровой форме развивать дыхание у детей, предложить детям очень сильно подуть в трубочку в бутылке и «поднять снежную метель», сдуть снежинку с ладошки, поиграть в игру «Чей ватный комочек полетит дальше» и т.д.

Мы сегодня познакомились лишь с небольшой частью здоровьесберегающих технологий. Используя каждую из рассмотренных технологий, мы одновременно решаем несколько задач: повышаем результативность воспитательно-образовательного процесса, формируем у родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. А главное – всё это доставляет огромное удовольствие.