***Тема***: Здоровьесберегающие технологии и их применение в ДОУ

***Цель мастер-класса:*** Освоение и последующее применение родителями здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

***Задачи:*** Познакомить родителей со здоровьесберегающими технологиями, которые я использую в своей работе на занятиях физкультурой.

Приучать ребенка к спорту нужно с детства, детский сад, родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в дошкольном возрасте, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям.

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

 Сегодня мы поделимся опытом работы по использованию здоровьесберегающих технологий в нашем детском саду.

**Утренняя гимнастика** – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться как в детском саду, так и дома. Мы проводим УГ в различных формах: музыкально – ритмическая, в форме подвижной игры , аэробики…….

**Дыхательная гимнастика** Дыхательные упражнения способствуют насыщению каждой клеточки организма кислородом. Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины. Используется в качестве профилактики от простудных заболеваний, особенно в холодное время года

**Практическая часть.** Предлагаю вам выполнить одно из упражнений из дыхательной гимнастики Стрельниковой Особенность этой гимнастики в том, что акцент всех упражнений направлен не на весь процесс дыхания , а лишь на количество и качество вдохов. и т.п.

**Гимнастика ортопедическая** ( рекомендована детям с плоскостопием), включает упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия и формирования правильного свода стопы;

**Корригирующие упражнения**, способствующие формированию правильной осанки и ее коррекции

В любой образовательной области мы используем **физкультминутки**, многие из них дети уже хорошо знают и выполняют – это для них игра.

 **Дорожка здоровья** – Используется мной в заключительной части физкультурного занятия как профилактика плоскостопия

**Регулярная гимнастика для глаз**, способствуют улучшению и сохранению остроты зрения, улучшению мышц глаза и стенок кровеносных сосудов. Предлагаю вам выполнить несколько упражнений для глаз **(практическая часть)** Упражнение «Часы» Вы помните, как идут часы, и какую песенку они поют? (тик-так, тик-так). А теперь давайте представим, что наши глазки – это и есть часы. Нужно не поворачивая головы, водить только глазами вправо-влево, тик-так, тик-так. Остановились часы (глаза закрыты, отдыхают). И снова часики пошли (выполнение в более быстром темпе), часики остановились.

 **Дети очень любят делать самомассаж**, мы с ребятами встаем по кругу спиной к друг другу и выполняем поглаживание постукивание пощипывание

**Массаж биологически активных точек** давайте проведем и мы с вами. Массаж биологически активных точек «Неболейка» **(практическая часть)**

**Массаж ушей.**

 По количеству биологически активных точек с руками могут поспорить только уши.

 Ещё в древнем Египте, Персии массаж ушей считался лучшим способом оздоровления организма.

Массировать необходимо оба уха, движения по часовой стрелке пробуждает и активизирует, в противоположном направлении – успокаивает и умиротворяет.

Профилактический гармонизирующий массаж – растирание ушной раковины по все площади.

Надавливание на центр мочки снимает усталость с глаз

Детям мы можем предложить этот массаж в виде игр: «Погреем ушки», «Потянем ушки»

**Беседы о здоровье** – включение в занятия познавательного материала о здоровье в форме беседы и разъяснений с целью приобщения детей к здоровому образу жизни;

**Подвижные и спортивные игры** – используются как часть физкультурного занятия и на физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Это наиболее комфортный для детей способ усвоения знаний и приобретения двигательных навыков.

**Комплексное закаливание** (с младшего дошкольного возраста полоскание горла солевым раствором, хождение по солевой дорожке, ходьба по ребристой поверхности)

**Гимнастика пробуждения**  (проводится ежедневно после дневного сна);

**РЕЛАКСАЦИЯ** – проводится мной в конце занятия в зале. Подходит для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное упражнение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием.

**Релаксация ( практическая часть)**

давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит. А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца солнышко. Яркий и тёплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас.

Давайте пошлём друг другу  немного света и тепла своего сердца.

Похлопали и улыбнулись. Спасибо. Будьте здоровы.

*Очень надеемся на то, что рекомендованные комплексы упражнений найдут применение в ходе работы с вашими детьми в домашних условиях*. *Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей.*

Инструктор по физической культуре : Кулакова И.Е.