

Сценарный материал
мастер – классов
для родителей по
физическому воспитанию

Подготовил: инструктор по
физической культуре
Федосеева Н.Ю.

пгт Афипский

Мастер – класс с родителями воспитанников подготовительной к школе группы «Физкульт-ура!»

Формирование у детей осознанной потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Цель:

Повышение профессиональной компетентности **родителей** в формировании у детей осознанной потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи:

1. Способствовать развитию у детей физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты и ловкости, координации движений.
2. Укрепить партнерские отношения семьи и ДООУ в подготовке ребенка к обучению в школе.

Здравствуйте, уважаемые родители!

Ваши дети – будущие первоклассники. Совсем скоро они переступят порог школы. Это сложный период для детей. Они попадают в другой мир, в котором главное – учеба.

Каким должен быть будущий первоклассник? (*ответы родителей*)

Здоровым! Конечно! Вот и мы не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте!», значит «Здоровья желаю».

Я предлагаю вам побыть сегодня в роли детей, и повысить свою **родительскую** компетентность в формировании у детей осознанной потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, что важно для будущего первоклассника.

ФГОС дошкольного образования направлен на решение задачи: охраны и укрепления физического здоровья детей.

На этапе завершения дошкольного образования ребенок должен быть подвижным, выносливым, владеть основными движениями, может контролировать своими движениями и управлять ими.

Есть два понятия: физическое развитие и физическая подготовленность. Вы видите на слайде. Но эти два понятия тесно связаны между собой.

Физическое развитие - это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума, свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности.

Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин предложил восстановить нормы ГТО в новом формате и начать с детей дошкольного возраста.

Почему ГТО для дошколят?

Именно в дошкольном возрасте совершенствуются все функции организма, закладывается основа для физического развития, здоровья и характера в будущем.

На слайде – показатели физической готовности ребенка старшего дошкольного возраста по всем видам движений и нормы ГТО.

Зная эти показатели и нормы, вы не только сможете диагностировать своего ребенка, но и развивать его двигательные умения и навыки, что очень важно, чтобы Ваш ребенок был здоровым и физически окрепшим к началу обучения в школе.

Диагностику можно провести во время прогулки. Например, метание мяча в цель, бег, прыжки.

Я вам покажу самый простой метод диагностики физического развития: наклон вперед из положения стоя, с прямыми ногами на полу. Данным упражнением диагностируется гибкость ребенка.

Попробуем? Кто достанет пол ладошкой или кончиками пальцев?

Встаньте прямо, ноги вместе. Выполняем упражнение. Вывод.

Таким же упражнением можно провести диагностику своего ребенка.

А для повышения гибкости и развития двигательных функций организма во время работы необходимо выполнять **физкультминутку**. Что мы с вами сейчас и сделаем.

Физкультминутка

Стоит в лесу избушка
А в ней живёт Петрушка
К нему идёт зверюшка
Попрыгать – поиграть
Олени,
Носороги,
Медведи из берлоги
Приходят друг за дружкой

Попрыгать – поиграть.
Косули и еноты,
Ежи
И бегемоты
Идут после охоты
Попрыгать – поиграть.
Малиновка, овсянка,
Живая обезьянка
У всех одно и то же:
Попрыгать – поиграть.

Ведущий вид детской деятельности дошкольников – это игра. Именно в игровой деятельности ребенок получает заряд физической подготовленности, бодрости и положительных эмоций.

Наша программа дополнительного образования так и называется «*Страна Игралия*». Мы играем с детьми и развиваемся.

- Основным видом движения ребёнка является бег. Этот навык лучше совершенствуется во время подвижных игр, например:

Подвижная игра «*Ловишка*», цель которой: Способствовать развитию быстроты движений, закреплять умение бегать врассыпную.

Гуси-лебеди

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции; закреплять умение выполнять действия взятой на себя роли; согласовывать слова с игровыми действиями.

Хитрая лиса

Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Я предлагаю поиграть в игру «*Мы веселые ребята*». Ведь зная детские игры, Вы, уважаемые **родители**, можете играть в семье, что обогатит ваши отношения с ребенком.

Цель: развивать ловкость, увертливость; совершенствовать умение соблюдать правила игры.

Ход игры: дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится черта – это дома. В центре площадки находится водящий. Играющие хором произносят:

Мы веселые ребята, любим бегать и скакать.

Ну, попробуй нас догнать. 1,2,3 – лови!

После слова «*Лови!*» дети перебегают на другую сторону площадки, а водящий старается поймать их. Тот, кого водящий успеет задеть до черты,

считаются пойманными и отходят в сторону, пропуская одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой водящий.

- Для полноценного физического развития ребёнка необходимо научить его правильно прыгать. Для формирования навыка выполнения правильных прыжков подходят такие игры как:

Подвижная игра **«Удочка»**

Цель: совершенствовать прыжки на двух ногах, развивать быстроту движений, внимание, ловкость.

Подвижная игра **«Лиса в курятнике»**.

Цель: учить мягко, спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга,

увертываться от ловящего.

А мы с Вами поиграем в подвижную игру **«С кочки на кочку»**

Цель: развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину.

Ход игры:

Все участники игры делятся на две команды. Каждая команда получает по 2 «кочки». Задание: «Перед вами болото, его необходимо пройти. Но просто так по болоту не ходят, можно утонуть. У вас есть волшебные кочки, по которым вы и переберётесь на тот берег. Кладёте одну кочку, встаёте на неё, рядом кладёте вторую кочку, перепрыгиваете на неё, затем подбираете первую, перекладываете её вперёд, перепрыгиваете на неё и т. д. до поворота и в таком же порядке возвращаетесь к своей команде и передаёте кочки следующему игроку. Выигрывает та команда, все игроки которой пройдут дистанцию».

- Не многие знают, что такой вид деятельности как метание развивает ловкость, мелкую моторику рук, глазомер и для этого подойдут такие игры как:

Подвижная игра **«Играй, играй, мяч не теряй!»**

Цель: Формировать навыки владения мячом, ловкость, мелкую моторику рук.

Игра: **«Целься вернее»**

Цель: Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, развивать глазомер, ловкость и координацию движений.

Игра: **«У кого меньше мячей»**

Цель. Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию, прослеживающую функцию глаза.

Игра: **«Поймай мяч»**

Цель. Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию.

Ход. Играют втроем. Двое игроков располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.

Рефлексия (*мячи*)

Вот мы с вами и побывали в роли детей, вы оказались внимательными слушателями, хорошо подготовленными физически, с удовольствием играли, и даже развеселились. Я хочу вас поблагодарить, и сказать Вам «*Спасибо, мои хорошие!*». Так как я говорю детям. Но это мои ощущения.

А понравился ли Вам **мастер-класс**?

Сможете ли Вы использовать то, что услышали, применить физминутку, игры в семье, при подготовке ребенка к школе?

Если – да, то расположите мячи в обруч, где находится желтая кегля.

Если – нет, то в обруч с зеленой кеглей.

Спасибо, за оценку! Нас осталось еще время для дальнейшей работы по формированию у детей осознанной потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Напомнить о нашем **мастер-классе** вам помогут буклеты (*раздаю буклеты родителям и жюри*).

До свидания!

Мастер-класс для родителей младшего возраста

«Здоровьесберегающие технологии в детском саду»

Задачи:

1. Установить доверительный контакт между семьей и детским садом.
2. Обогащать родителей знаниям, практическими умениями в выполнении физических упражнений дома.

Место проведения: Спортивный зал.

Оборудование: Голубая или синяя ткань, массажная дорожка, прищепки, короткие веревочки разного цвета, зонтик, грустное и веселое солнышко, картон, аудиозапись «Гимнастика с мамой».

Инструктор: (обращается к родителям)

Здравствуйте уважаемые родители! Мы очень рады видеть вас сегодня в нашем спортивном зале. Меня зовут Екатерина Николаевна, я работаю инструктором по физическому развитию детей в детском саду.

Многие родители считают, что если ребенок здоров, к чему ему гимнастика, зачем ему заниматься физкультурой? Но не забывайте, здоровье ребенка нужно постоянно укреплять, его организм нужно закалять с самого раннего возраста. Очень хорошо, если вы будете заниматься физическими упражнениями вместе с детьми дома и развивать их двигательную активность.

Тема моего мастер - класса: *«Здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду».*

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии сохранения и стимулирования здоровья детей. Вот технологии, которые мы используем в младшей группе: Физкультурное занятие, подвижные игры, релаксация, динамические паузы во время занятий, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, самомассаж, гимнастика пробуждения, подвижные игры на прогулке, спортивные развлечения и досуги, коррекционная гимнастика (профилактика плоскостопия, нарушения осанки).

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

На нашем занятии я хочу вам показать несколько упражнений, которые вы можете вместе с ребенком выполнять дома. Все эти упражнения простые, доступные для вас и ваших детей.

Я попрошу вас выйти в центр зала и встать в круг. Наше занятие мы начнем с небольшой музыкальной детской разминки.

Гимнастика под музыку: «Гимнастика с мамой».

А теперь я предлагаю вам поиграть. Для этой игры нам понадобится кусок синей или голубой ткани, деревянная доска, или веревочка, или лента.

В эту игру вы можете играть дома и придумывать все время разные варианты.

Игра: Лужица»

Раскладываем на полу кусочек ткани и объясняем ребенку, что это лужица.

-Давай попробуем заглянуть в лужицу. Подойдем к краю, наклонимся, посмотрим.

В лужице солнышко играет, выпрямимся, закроем глазки, пусть отдохнут от яркого света. А теперь снова заглянем в лужицу. (5 раз)

- А сейчас, мы поиграем с водичкой. Присели, опустили в лужу указательный пальчик. Какая холодная вода! Встали, погрели пальчик в ладошке. Еще раз присели – большой пальчик опустили в лужу. Встали, погрели пальчик. Опять сели, самый маленький пальчик – мизинчик опустим в лужу. Встанем и согреем его. А теперь потрем ладошки, согреем все пальчики. Не будем больше опускать ручки в лужу, вода очень холодная, можно простудиться.

- Мы положим в лужу дощечку (веревочку, ленточку, попробуем перейти через нее так, чтобы не намочить ножки (ходьба по ограниченной площади поверхности, поточным методом – 2-3 раза). Мы развиваем у малышей равновесие, координацию движений.

- Как пригревает солнышко. Давай превратимся с тобой в солнечные лучики и попробуем высушить нашу лужицу своими теплыми ладошками. Ребенок вместе с мамой дружно складывают или скатывают ткань – («лужицу»).

Для чего же нужна пальчиковая гимнастика? В чём необходимость проводить её дома с детьми?

1. Развивается речь ребёнка, так как идёт активизация речевых центров головного мозга;
2. Ребёнок учится нам подражать, вслушиваясь в нашу речь;
3. Концентрируется внимание у детей;
4. Речь ребёнка становится более чёткой, яркой, ритмичной;

Чтобы размять пальчики левой и правой руки, можно использовать вот такую пальчиковую игру.

Называется она: "Утро"

Начинаем с левой ручки. Пальчики сжаты в кулачок.

Утро настало, солнышко встало!

Эй, братец Федя, разбуди соседей!

Вставай, Большак! (правой рукой поднимаем заданный пальчик).

Вставай, Указка!

Вставай, Серёдка!

Вставай, Сиротка!

И ты, Крошка-Матрёшка!

Привет, ладошка! (Помахаем левой ладошкой).

То же делаем и с правым кулачком.

Для малышей очень важно развивать мелкую моторику. Для этого в домашних условиях можно использовать самые разные предметы (только безопасные для ребенка). Например, прищепки или короткие веревочки разного цвета. Предлагаю вот такую ситуацию. Берете грустное солнышко (кружок из желтого картона с нарисованным грустным лицом).

-Посмотри, какое грустное у нас солнышко. Что же с ним случилось? (оно без лучиков)

-Как же нам исправить это? (сделать лучики)

-Из чего же мы сможем сделать лучики? (из прищепок, из цветных коротких веревочек).

Крепим прищепки (раскладываем веревочки – лучики) разного цвета уже на солнышко с радостным лицом.

-Посмотри, как наше солнышко улыбается!

В течение первых 12 лет жизни ребёнка идет интенсивное развитие его органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких, как повышенные нагрузки (компьютер, телевизор, травмы, инфекции, неблагоприятная экология.

Любая двигательная активность помогает глазам лучше работать, поэтому следите за тем, чтобы дети больше бегали, прыгали, играли в подвижные игры. Следите за осанкой детей: если дети сидят криво, у них нарушается кровоснабжение головного мозга, что провоцирует проблемы со зрением.

Дети не должны подолгу сидеть перед телевизором или компьютером.

Помните, что сидеть перед экраном надо не сбоку, а прямо напротив. Нельзя смотреть телевизор в тёмной комнате, так как глаз вынужден будет постоянно менять фокус, и напрягаться, адаптируясь к свету. Для тренировки зрения полезно играть с яркими игрушками, которые вертятся, прыгают и катаются. Регулярно проводите с детьми гимнастику для глаз. Превратите это в ежедневную увлекательную игру!

- Давай вместе с солнышком сделаем гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз: «Солнышко»

Солнышко вставало, солнышко тучки считало.

Посмотрело вверх, посмотрело вниз,

Вправо, влево, глазками поморгало

И закрыло глазки, не хочется солнышку просыпаться!

Но просыпаться надо.

Солнышко проснулось, к щёчкам прикоснулось.

(Дети гладят себя по щекам).

Лучиками провело и погладило, и погладило.

(Дети гладят себя по голове).

-Хотите с солнышком поиграть? (да)

Подвижная игра «Солнышко и дождик» (2 раза)

Любая двигательная активность помогает глазам лучше работать, поэтому следите за тем, чтобы дети больше бегали, прыгали, играли в подвижные игры.

Дыхательные упражнения - эти упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающими после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое, развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. С помощью дыхательной гимнастики не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении, и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. Вот несколько упражнений, которые ваш ребенок и вы можете делать вместе. Важен пример, привычки здорового образа жизни, а не просто поучения. Вы тоже должны вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек, выполнять необходимые гигиенические требования и, конечно же, подружиться со спортом. Это на пользу Вам, семье, ребенку.
Будьте всегда здоровы и счастливы!

Мастер-класс

«ФИЗКУЛЬТУРА ДОМА»

Уважаемые родители! Не забывайте, что здоровье ребенка нужно укреплять и закалять. В детском саду занятия по физической культуре проходят два раза в неделю, по группам проходят закаливающие мероприятия и т. д. Поэтому было бы очень хорошо, если бы и **дома дети занимались физкультурой**.

Каждый из вас может позволить купить своему ребёнку массажный мячик. Он очень полезен для развития мелкой моторики и для активизации массажных точек на теле. И хочу предложить вам комплекс упражнений, которые вы можете вместе с ребенком выполнять как **дома**, так и на прогулке. Все эти упражнения простые, доступные для вас и ваших детей.

Упражнения с массажным мячом выполняются стоя. При этом не забывайте следить за осанкой ребёнка и за выполнением упражнений в равном объёме правой и левой руки.

- прокатывание мяча между ладошками;
- поднять мяч вверх двумя руками, встать на носочки смотреть вверх на мяч;
- катание мячей по животу круговыми движениями правой и левой рукой;
- спрятать мячик за спину сначала правой рукой, потом левой;
- катать мяч вверх, вниз по правой, левой руке;
- прыжки вокруг мяча, руки на поясе.

В конце упражнений обязательно выполнить дыхательную гимнастику – поднимая руки вверх делаем глубокий вдох, опуская руки, делаем долгий выдох.

Наверняка у каждого есть **дома обычный мяч**. С ними можно играть **дома и на улице**. Ведь бросание, ловля, метание мяча укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Так же игры с мячом развивают ловкость, ритмичность и точность движений. Он помогает детям приобрести собственный двигательный опыт, умение обращаться с мячом: держать его в двух или одной руке, обхватывая пальцами, отталкивать, катать, бросать.

Развивать в детях координацию, внимание, ловкость, равновесие и т. д. можно из любых подручных материалов, которые есть **дома**. Таких как скакалка, ленточки, верёвочки и т. д. вы можете разложить перед ребёнком

дорожку разной ширины, длины, сделать её прямой, извилистой. Обыгрывая дорожки, вы можете придумать любой сюжет, например, проходя мелким или широким шагом, изображаем животное. Можем представить, что перед нами ручей и перепрыгнуть или перешагнуть его и т. д. Для усложнения задачи можете положить на дорожку любые мягкие предметы, через которые можно перешагнуть, обойти, пройти по ним ручей и т. д.

Весёлой **физкультуры**, вам и вашим малышам.

Мастер-класс для родителей воспитанников ДОУ по проведению утренней гимнастики в домашних условиях

«Пробудилочка»

Мастер-класс проводится в 4 этапа:

1 этап.

Цель: познакомит родителей с планом предстоящей работы.

2 этап.

Цель: дать теоретические основы предложенной технологии родителям в форме консультации.

3 этап.

Цель: показать использование приемов проведения утренней гимнастики в ДОУ.

4 этап.

Цель: привлечь родителей к активному участию в практической части мастер-класса, закрепить полученные знания.

Человек-совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не все, но без здоровья -ничто»,-говорил мудрый Сократ.

Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. Поэтому здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и детского сада.

Что такое сон? Это особое состояние организма, при котором замедляются одни процессы (обменные, например) и усиливаются другие (нервные). Считается, что во сне мозг перерабатывает всю ту информацию, которую он получил за день, как бы раскладывая ее по полочкам. Происходит и изменение сердечно-сосудистой системы, уменьшается объем циркулирующей крови. Позвоночник несколько сжимается, как бы слепляется за время сна. Все эти системы надо подготовить к дневной работе. Для этого есть несколько очень простых упражнений.

Не вспоминайте обо всех тех неприятностях, которые, возможно, вас ждут в течение дня. Утром нужно зарядиться радостью. Сейчас утро, и надо заниматься собой, не думая и не настраивая себя на неприятности, которые, вполне может быть, еще и не случатся.

Еще одна вещь, которую необходимо сделать утром, это растянуть позвоночник: правая рука вытягивается вперед, правую пятку тянете в противоположную сторону, то же самое с левой. Потом двумя руками вы тянетесь вверх, а пятками вниз. Все утром слегка потягиваются.

Если вам позволяет время, вспомните, как просыпается кошка, как она разминает свой позвоночник, то есть в коленно-локтевом положении нужно выгнуть и прогнуть спину, как бы «подлезая под шкаф». После этой небольшой гимнастики тоже не надо сразу вскакивать. Сядьте и немного посидите на постели. Хорошо, если вы сделаете первый шаг на массажный коврик или встанете в массажные туфли.

Уважаемые родители, сегодня я хочу познакомить вас с технологией по проведению утренней гимнастики «Просыпалочка», разработанную мною для проведения с детьми родителями в домашней обстановке и на занятиях в ДОУ

Продемонстрирую с помощью презентации одну из таких игр с детьми на физкультурном занятии в ДОУ.

Закрепить полученные знания вы сможете в практической деятельности.

Общепринятая структура основных движений видоизменена, учитывая, что ни одного этапа двигательного развития новорожденного игнорировать нельзя, поскольку в природе нет ничего «лишнего», а предыдущий вид движений предполагает последующий.

Игровые комплексы утренней гимнастики решают задачи физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения.

А сейчас я предлагаю вам игру-гимнастику пробуждения

«Здравствуй, утро!».

Биологическую основу гимнастики пробуждения составляют пять золотых формул:

1. Двигательную активность детей разумно начинать из горизонтального положения.
2. Движения разумнее начинать со сгибательных поз тела и конечности (с «позы эмбриона»).
3. Упражнения должны выполняться «от темечка к пяточкам».
4. Все движения в конечностях сначала должны выполняться в крупных суставах, а затем - в средних и мелких.
5. Чем ниже положение ребенка, тем естественнее для него медленные и плавные движения, чем выше положение, тем естественнее быстрые и резкие движения.

Наступило утро. Ваш ребенок просыпается.

Выложите карточки-схемы в соответствии с ходом пробуждения, опираясь на 5 золотых формул.

Уважаемые мамы, на экране вы видите правильный ход пробуждения ребенка. Сравните со своей работой. Молодцы, вы тонко чувствуете природу человека.

Ситуационная мини-игра «Здравствуй, утро!»

1. Тихо, тихо на рассвете

Сладко спят в кроватках дети.

Лучик солнца пробежал

И в окошко постучал:

«Ночь уходит со двора,

Просыпайся, детвора!

Скучно в доме одному,

Всех с собой играть зову».

2. Мы в кроватках потянулись,

Будто струны натянулись.

4. Мы ее сейчас разбудим:

Изогнулись и прогнулись.

Разбудили нашу кошку,

А сейчас разбудим ножки.

5. На живот перевернулись,

Ножки резвые согнулись.

Раз- два- три- четыре- пять

Продолжаем мы играть:

6. На кроватку мы присели

Мы немного отдохнем И опять играть начнем. 3.Любопытно посмотреть Все проснулись или нет? Вправо- влево посмотрели Кошка Мурка спит в постели.	Влево- вправо посмотрели. Проснулся лес, проснулся луг Все просыпается вокруг. 7. Руки к солнцу протянули. Потянулись высоко, Над нами солнышко взошло! Маме, папе улыбнулись. С добрым утром! Мы проснулись!
---	--

Помните, милые мамочки, вы и есть самые первые, самые важные учителя и воспитатели в жизни ваших деток. Вам только необходимо внимательно осмотреться вокруг себя, подключить фантазию, вспомнить собственное детство. Предложенные приемы помогут сделать ваши семейные взаимоотношения радостными и позитивными. И тогда даже самый маленький кроха сможет почувствовать себя дома как в самой лучшей игротке мира.

Этот мастер-класс позволил решить поставленные мною задачи:

Познакомить родителей с новым вариантом игры при проведении нетрадиционного физкультурно-оздоровительного занятия.

Увидеть и применить пути совершенствования уже предложенного опыта в своей практике.

Повысить образовательный уровень родителей.

Представить одну из форм взаимодействия семьи и воспитателя, как способа повышения эффективности воспитательного потенциала образовательного процесса.

Литература:

Н.Ф.Дик, Е.В.Жердева. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. -Ростов н/Д: Феникс, 2005.

С.В.Чиркова. Родительские собрания.- М.:ВАКО, 2008.

Н.Ф.Дик. Новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению детей дошкольного и младшего школьного возраста.

[/http://nblog.od.ua/news/761.html#more-761/](http://nblog.od.ua/news/761.html#more-761/), 2011.

Мастер класс для родителей

«От движения – к здоровью»

(оздоровление детей дошкольного возраста через кинезиологические упражнения)

Цель: Определение оздоровительной направленности и значимости для ребенка кинезиологической гимнастики. Освоение и последующее применение родителями здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

Задачи: Познакомить родителей с упражнениями кинезиологической гимнастики адаптированными для дошкольников, которые помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей.

Оборудование: мультимедийная презентация, буклеты.

Ход мероприятия:

-Здравствуйтесь, уважаемые родители!

- Крикните громко и хором, друзья

Помочь откажетесь мне? (нет или да?)

Деток вы любите? Да или нет?

Пришли вы на мастер-класс,

Сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)

Я вас понимаю...

Как быть друзья?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? (Нет)

Последнее спрошу у вас я:

Активными все будете? (Нет или Да)

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс «Оздоровление детей дошкольного возраста через кинезиологические упражнения». Мне бы хотелось, чтобы вы сегодня были не только слушателями, но и активными участниками этого мастер — класса.

Одной из важнейших теоретических и практических проблем физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий адаптированных к возрастным особенностям детей.

Острота проблемы состоит в том, что:

- анализ заболеваемости детей выявляет острую необходимость изменений во всей системе образования, начальной ступенью которого являются ДОУ

- показатели здоровья детей требует принятия эффективных мер по улучшению их здоровья

- многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Постоянно растущее число болеющих детей поставило перед нами задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья малышей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

Формами такой работы, могут стать комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастик, точечного массажа, растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж. Они помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей 4—7 лет, а в целом обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Кинезиология — наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие и повышающий компенсаторные возможности мозга.

Практическая значимость кинезиологической гимнастики состоит в том, что система оригинальных упражнений и игр, помогает целостно развивать психофизическое здоровье детей дошкольного возраста.

Кинезиологические методы влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребёнка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Упражнения кинезиологической гимнастики адаптированные для дошкольников, помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей. К каждому упражнению написаны небольшие стихи, что вызывает дополнительный интерес к нему. А теперь дорогие гости я приглашаю на веселую гимнастику птиц.

Мы вначале будем хлопать,
А затем мы будем топать,
А потом мы повернемся
И друг другу улыбнемся.

Гимнастика птиц

1. Как – то летом на дубу
Повстречались марабу.
Стали спорить, и кричать,
Но сказали им друзья,
Вы возьмите себя в руки,
Успокойтесь вы сейчас
(Когда появляется внутреннее беспокойство, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень хороший способ доказать себе свою силу- обхватить ладонями локти и сильно прижать их к груди. Это поза выдержанного человека.)

2. Марабу сидят, галдят-

Крылья за спину глядят.

Вот так, вот так-

Крылья за спину глядят.

(Снимает напряжение мышц грудного отдела позвоночника, сутулость, способствует профилактике болей в ушах и в челюстях)

3. В стороне стоял пингвин,

Очень важный господин.

Он все крылья разводил

И без умолку твердил.

(Улучшает работу селезенки и поджелудочной железы. Снимает сонливость днем, ощущение тревоги. Использовать при аллергии)

4. Что случилось?

Вот те раз:

Будет чучело из вас!

Вот те раз:

Будет чучело из вас!

(Нормализует работу сердца и системы кровообращения, щитовидной железы; снимает головные боли)

5. Тут же, с ног роняя капли,

Проходили мимо цапли

Раз-два, раз-два,

Проходили мимо цапли.

(Улучшает работу тонкого кишечника, способствует пищеварению)

6. Хватит спорить и орать,

Лучше твист потанцевать,

Хватит спорить и орать,

Лучше твист потанцевать.

(Улучшает работу мочевого пузыря и укрепляет голеностопный сустав, нормализует работу центральной нервной систем)

7. Ох, устали наши ножки,

Покачаем их немножко.

Тик-так, тик- так,

Словно маятник в часах.

(Улучшает работу почек и кровеносных сосудов, выправляет осанку, снимает поясничные боли, улучшает подвижность коленных суставов)

8. Марабу, вы не шалите,

А за цаплей повторите.

П- другому? Молодцы!

Получились ножницы!

(Улучшает работу кровеносно-сосудистой системы)

9. Как я рада! Как я рада!

Цапле лучшая награда,

Что играет вот так,

Что не будет больше драк!

(Улучшает работу щитовидной железы и пищеварительной системы, нормализует процессы саморегуляции организма)

10. Буранино поглядел-

И в литавру зазвенел

Вверх-вниз, вверх-вниз-

И в литавру зазвенел.

(Улучшает работу легких, регулирует функцию дыхательной системы; профилактика шейного остеохондроза, сутулости. Развитие концентрации внимания и двигательного контроля, развитие навыков удержания учебной задачи в памяти и следования ей)

11. А теперь пора домой.

Ставим ногу кочергой.

Возвращаемся — ура!

До свиданья мне пора!

(Улучшает работу толстого кишечника, снимает боль в груди)

А теперь я предлагаю сделать глазодвигательные упражнения.

«Глазки».

Быстро-быстро поморгай,

Потом глазкам отдых дай.

(Быстро моргать в течение 1-2 мин.)

Упражнения для мелкой моторики рук

«Ожерелье»

Ожерелье мы составим,

Маме мы его подарим.

(Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе (10 раз))

Упражнения на дыхание

«Дыхание»

Глубоко мы все вздохнем

И дыхание прервем.

Вниз закрутим ушки,

Ушки- непослушки.

Глубоко вдохнуть. Завернуть ушки пальчиками от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытыми сильным звуком «а –а-а» (у-у-у).

Я благодарю вас за внимание, мне было очень приятно общаться с вами. Я уверена, что наше общение, взаимопонимание продолжатся и дальше.

До свидания, до новых встреч!