

## Мастер-класс для родителей старшей «В» группы

### «Движение — Здоровье»

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

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

#### Ход мероприятия:

Здравствуйте, 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 топтать,  
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)

6. Тут же, с ног роняя капли,

Проходили мимо цапли

Раз-два, раз-два,

Проходили мимо цапли.

*(Улучшает работу тонкого кишечника, способствует пищеварению)*

7. 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)

8. 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)

9. Марабу, вы не шалите,

А за цаплей повторите.

П- другому? Молодцы!

Получились ножницы!

*(Улучшает работу кровеносно-сосудистой системы)*

10. 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)*

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

**Вывод:** Уважаемые родители сегодня мы с вами на практике познакомились с комплексом здоровьесберегающих упражнений, которые помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей.

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.