



Мастер-класс

« Я здоровым быть хочу!»



Подготовила А.В. Давидян,
инструктор ФК





Цель. Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей. Настроить на совместную двигательную-игровую деятельность детей и их родителей.

Задачи.

- Формировать у детей и родителей потребность в здоровом образе жизни в семье; оказать практическую помощь в овладении знаниями об укреплении и сохранении здоровья ребенка.
- Установить эмоционально-тактильный контакт с детьми, помочь родителям ощутить радость, удовольствие от совместной с детьми деятельности; понять полезность занятий вдвоем.
- Развивать межличностное общение ребенка с взрослым.

Что такое здоровье



Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье – это постоянное наличие энергии, необходимой, чтобы обеспечивать гармоничное функционирование организма.

Здоровье – это основа благополучия человека; здоровье позволяет раскрыться всем его физическим и духовным возможностям.

Здоровье – это понятие не только физическое, но и нравственное; нравственно здоровый человек великодушен, благороден, дружелюбен и оптимистичен.

Здоровье – это отсутствие у человека причин и побудительных мотивов для болезней.

1 составляющая здоровья

Учимся расслабляться.

Релаксация - это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц.

Даже **дошкольники**, живущие в современном мире, испытывают на себе повышенные психические и физические нагрузки: постоянная спешка, беспокойство, поток негативной информации с телеэкрана, частые инфекционные заболевания, усталость, приводящие в дальнейшем к перенапряжению.

Массаж кистей рук



- Похлопывание ладонью о ладонь;
- Растирание ладоней круговыми движениями;
- «замок» - сцеплять и расцеплять кисти рук попеременно;
- Катание карандаша между ладоней

Массаж головы

- растирание подушечками пальцев волосистой части головы;
- «дождик» - легкое постукивание кончиками пальцев по всей поверхности головы.



Массаж лица



- растирание и поглаживание щек и лба ладонями;
- постукивающие, разминающие движения кончиками пальцев поверхности лица.

Массаж ушных раковин

- растирание ушей большим и указательным пальцами рук снизу-вверх и снизу вверх и сверху вниз - («разбудим ушки»);
- пощипывание края ушной раковины;
- поглаживание указательным пальцем внутренней поверхности ушной раковины - («протри ушки»).



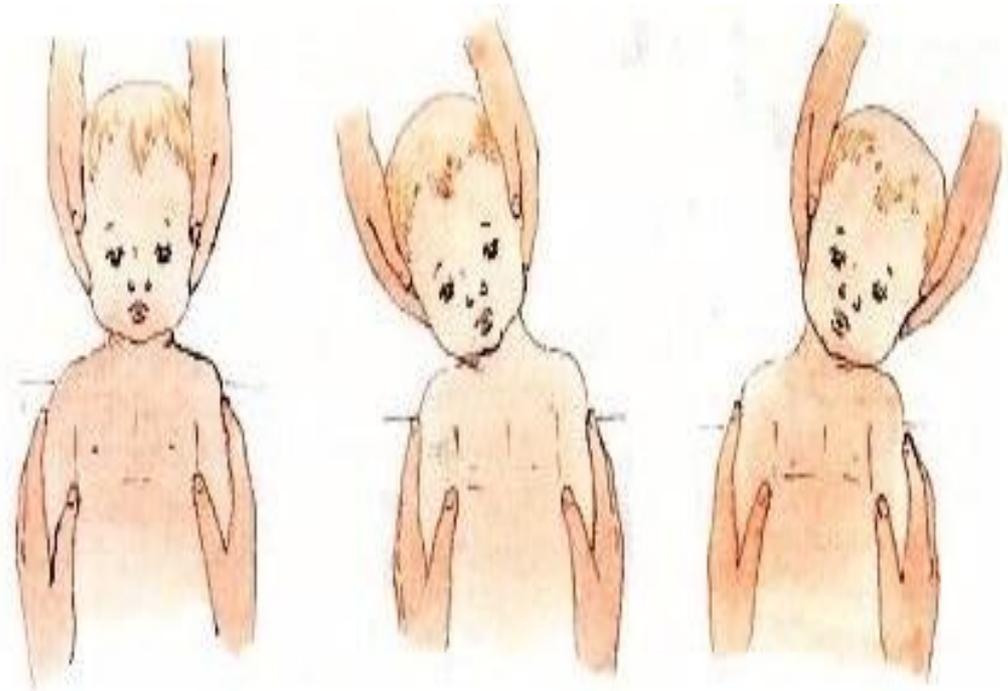
Массаж спины (в парах)



- поглаживание, растирание ладонями мышц спины;
- похлопывание ребром ладони спины.

Массаж шеи

- поглаживание руками от верхней части шеи к плечам;
- легкое надавливание и растягивание мышц шеи руками.



2 составляющая здоровья

Учимся просыпаться

Подняли в детский сад, а разбудить забыли.

- Пробуждение должно быть медленным и спокойным. Будьте как можно более ласковыми и мягкими в это время.
- Научите ребенка небольшой зарядке в постели. Чтобы день прошел удачно и ребенок чувствовал себя бодро, полезно научить его сделать еще в постели несколько упражнений и потягиваний.
- После сна сделайте ребенку легкий массаж всего тела, уделив чуть больше внимание стопам и мочкам ушей. Это зарядит малыша бодростью.
- После упражнений и окончательного пробуждения необходимо включиться в обычную утреннюю суету. Напомните ребенку про умывание и чистку зубов, включите чуть погромче музыку.
- Не стоит давать ребенку «лишние» минуты сна. Лучше вставать всегда с запасом времени, чтобы его хватало для полноценных утренних сборов, когда вы можете без спешки и волнений собраться на работу и в детский сад.

Динамическая гимнастика на пробуждение.



- Закрывать, открывать глаза;
- Сжать пальцы рук в кулачок и разжать;
- Поступательные движения стопой вперед и назад;
- Упражнение «велосипед» - для ног;
- Стоя на четвереньках прогнуть и выгнуть спину - «кошка».

3 составляющая здоровья Делаем зарядку

Зарядка – это слаженное, четкое выполнение детьми физкультурных упражнений. Важно, чтобы каждое движение дошкольник выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.

- Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.
- Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание ребенка на другие занятия.

4 составляющая здоровья Охраняем зрение

Зрение играет большую роль в развитии человека. Это основной источник знаний о внешнем мире, 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности (учеба, отдых, повседневная жизнь) необходимо хорошее зрение.

Комплекс гимнастики для профилактики близорукости.

- И.п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек; открыть глаза на 3-5 сек. (повторить 6-8 раз).
- И.п. - сидя. Быстро моргать в течение 1 минуты.
- И.п. - сидя. Закрывать веки, массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты.
- И.п. - стоя. Тремя пальцами каждой руки нажать на верхнее веко; спустя 1-2 сек. снять пальцы с век. (повторить 3-4 раза).
- И.п. - стоя. Вытянуть руки вперед; смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенный по средней линии лица; медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. (повторить 6-8 раз).



5 составляющая здоровья Тренируем стопу

У дошкольников слабо развит связочно-мышечный аппарат стопы. Поэтому нередки случаи появления плоскостопия. При этом ребенок во время ходьбы и стояния быстро устает. Предупредить плоскостопие надо с раннего возраста. Наибольший эффект оказывают движения, проводимые босиком и по возможности несколько раз в день: утром и после дневного сна (это время когда мышцы стопы расслаблены, не устали).

ГИМНАСТИКА ДЛЯ НОГ



- Ходьба на носках.
- Ходьба на пятках.
- Ходьба на внешней стороне стопы.
- Лазанье по гимнастической стенке.

Игровые упражнения.

- «Кто быстрее соберет грецкие орехи пальчиками ног?»
- «Кто быстрее достанет пальчиками ног из таза с водой киндер-сюрприз?»
- Намотать ленту на палочку, на которой привязан предмет.
- Пальцами ног порвать газету
- Одной ногой держать лист бумаги, второй держать карандаш и рисовать.
- Картинка еж, нарисованы листочки, на которые надо с помощью пальцев ног расставить пробки от бутылок.

6 составляющая здоровья Позвоночник берегу, сам себе я помогу...

Позвоночник – это основа человеческого тела, его каркас, обеспечивающий подвижность всему телу. Через него проходят каналы спинного мозга, который управляет работой многих внутренних органов. ... **Берегите** здоровье своих детей! Не позволяйте им больше получаса в день для дошкольников и больше часа для младших школьников играть на компьютере или планшете. Запишите лучше их в развивающие кружки, больше гуляйте с ними и обязательно водите в спортивные секции. Тогда ребята вырастут крепкими, и практически не будут болеть.



Упражнения для коррекции осанки

Игровые упражнения

1. «Великан»

Ходить, поднимаясь на носках как можно выше - (5-7 минут).

2. «Карлик»

Ходить, согнув ноги в коленях - (4-5 минут).

3. «Лягушка».

Присесть, пятки вместе, носки врозь, колени в стороны, руки между ногами.

Упражнения в парах

(с родителями)

1. «Тачка» или «Крокодильчик»

2. «Шагаем вместе»

3. «Гордая цапля»



7 составляющая здоровья Учимся правильно дышать

Чтобы научить ребёнка владеть голосом, надо научить его правильно дышать: и та и другая функция выполняются одними и теми же органами. Правильное дыхание — это короткий глубокий вдох и плавный, экономный выдох. Такое выполнение движений представляет трудность для детей, у которых имеются речевые нарушения. С ними необходимо планомерно работать над формированием речевого дыхания, начиная с лёгких дыхательных упражнений, переходя к более сложным.

Упражнения для восстановления дыхания



- дуть на шарик с помощью трубочки.
- дуть в трубочку, на которой прикреплен дождик или ленточки из бумаги.
- дуть на снежинку, привязанную на тучку.
- на противне ворота и шарик, который надо задуть в ворота.
- обруч лежит на полу, дуть теннисный шарик.



Мы хотим быть уверены в том,
что наши
практические советы и рекомендации
помогут вам растить детей
здоровыми, крепкими и успешными.

Спасибо за понимание и сотрудничество!