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 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:

- 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 частотности, 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
   -два, раз-два,
   Проходили мимо цапли.
   (*Улучшает работу тонкого кишечника, способствует пищеварении*)
   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,
   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. 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*)
12. 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).

Я благодарю вас за внимание, мне было очень приятно общаться с вами. Я уверенна, что наше общение, взаимопонимание продолжатся и дальше. До свидания, до новых встреч.