Мастер-класс для родителей «Здоровью — да, простуде — нет»

 Автор: Глусцова О.М

 Город Нерюнгри

Цель: Определение оздоровительной направленности и значимости для ребенка специальных упражнений. Освоение и последующее применение родителями здоровьесберегающей технологии в домашних условиях, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- познакомить родителей с упражнениями гимнастики, адаптированные для дошкольников, которые помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус укрепить психофизиологическое здоровье детей.

использовать личный пример взрослых членов семьи в физическом воспитании дошкольников.

Материалы: 2 обруча, гимнастические палки, 2воздушных шара.

Ход мастер-класса:

Добрый вечер, уважаемые родители. Мы рады видеть Вас на нашем мастер-классе, тема которого «Здоровью – да, простуде – нет».

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 начинаем наш мастер-класс «Здоровью – да, простуде – нет». Мне бы хотелось, чтобы Вы были не только активными слушателями, но и активными участниками нашего мероприятия.

- Скажите, пожалуйста, что значит быть здоровым? Что нужно для того, чтобы быть здоровым? (ответы родителей).

- Правильно. Все конечно знают, чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться, а для этого нужно кушать овощи и фрукты. Достаточно ли только правильного питания? (ответы родителей).

- Конечно, нет. Что же еще нужно? (ответы родителей).

- Верно. Необходимо заниматься физкультурой, спортом. Заниматься физкультурой полезно, а веселой – вдвойне. Каждая минутка, посвященная спорту, продлевает жизнь человеку на час, а веселому спорту – на два.

- Почему же малыши часто болеют? (ответы родителей).

- Причин несколько, но следует выделить комплекс факторов, влияющих на повышенную частоту ОРВИ у детей:

- возрастные анатомо-физиологические особенности респираторного тракта (узкие просветы дыхательных путей, недостаточное развитие эластической ткани и др.);

- запаздывание созревания иммунной системы, плохие социальные условия жизни (нерациональное питание, неудовлетворительные условия);

- низкий уровень образования и культуры в семье;

- вредные привычки родителей;

- плохие взаимоотношения между родителями и частые стрессовые ситуации.

- Что мы можем сделать, чтобы наши дети меньше болели этими заболеваниями? (ответы родителей).

- Правильно, мы можем их предотвратить. И в этом нам помогут специальные игры и упражнения.

Предлагаемые Вашему вниманию упражнения для дошкольников помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей, обеспечить полноценное развитие дошкольников.

Важная роль этих упражнений состоит в том, что они помогают целостно развивать психофизическое здоровье дошкольников. Сейчас мы вместе с инструктором по физической культуре и Вами выполним несколько упражнений. (Выполняем упражнения).

Игры при заболеваниях носа и горла у детей от 3 до 5 лет (ринит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит, аденоиды).

СОВУШКА – СОВА.

*Цель игры:* развитие коррекции движения рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох).

*Ход игры:* дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день» дети – «совы» медленно поварачивают головы влево и вправо. Прямо вдох через нос, влево, вправо выдох через рот трубочкой.

По сигналу «ночь» дети смотрят вперед, вдох через нос взмахивают руками – «крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «ууффф». Повторить 2-4 раза.

МЫШКА И МИШКА.

*Цель игры:* формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

*Ход игры.* Ведущий показывает движения и произносит слова:

У Мишки дом огромный, *(выпрямиться, встать на носки,*

*Поднять руки вверх, потянуться,*

*Посмотреть на руки – вдох.)*

У Мышки – очень маленький*. (присесть,обхватив руками колени*

*Опустить голову – выдох с*

*Произнесение звука «шшш»*

Мышка ходит в гости к Мишке *(надо ходить по залу)*

Он же к ней не попадет.

Стишок с движениями повторяется 4-6 раз. Ведущему следует внимательно следить за четкостью и координацией движений.

ВЕТЕР.

*Цель игры:* координация движений, усвоение понятий «налево», «направо», «вверх», «вниз», формирование ритмичного глубокого дыхания.

*Ход игры:* ведущий предлагает поиграть в «ветер». Читает стихи и делает в ритм их движения:

Я ветер сильный, я лечу (*руки опущены, ноги слегка*

Лечу, лечу, куда хочу: *расставлены, вдох через нос)*

Хочу – налево посвищу, (*повернуть голову налево,*

*сделать губы трубочкой* *выдохнуть)*

могу подуть направо, *(голова прямо – вдох через нос, голова*

*направо – выдох, губы трубочкой)*

могу подуть вверх – в облака (*голова прямо – вдох через нос,*

*поднять голову, выдох, губы трубочкой)*

Могу и тучи разогнать *(голова прямо – вдох через нос,*

*опустить голову, подбородком*

*касаясь груди, - спокойный глубокий*

*выдох через рот)*

А пока – я тучи разгоняю. (*круговые движения руками, вперед,*

*назад спокойный вдох через нос и  выдох через рот).*

ЗАДЕНЬ ОБРУЧ

*Цель игры:* улучшение функции дыхания; укрепление мышц челюстно – лицевой области, формирование правильного носового дыхания.

*Необходимые материалы:* 4 обруча, 2 воздушных шарика, 2 веревки. На веревку, подвешанную горизонтально, несколько выше головы ребенка, прикрепляют обруч и на ниточке в обруче – воздушный шарик. На расстоянии 40 – 50 см – другой обруч.

*Ход игры.* Ведущий объясняет, что задача состоит в том, чтобы игрок, подойдя к обручу с шариком, глубоко вдохнул воздух через нос, затем, сделав губы «трубочкой», с силой подул на шар, направляя его таким образом, чтобы шар долетел до другого обруча.

Затем игроки делятся на пары и между членами пары устраиваются соревнование. Проигравшие игроки выбывают, а победители соревнуются дальше, до тех пор, пока не появится победитель.

Во время игры ведущий контролирует: правильность осанки, носового дыхания, спокойное смыкание губ.

ХОМЯЧКИ

*Цель игры:* укрепление мышц челюстно лицевой области. Тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

*Ход игры*. Ведущий говорит игрокам: «Будем ходить 10 – 15 шагов с толстыми шечками, как у хомячков. Для этого надо сильно надуть щеки, рот закрыть, дышать носом. Затем по моему сигналу хлопнуть себя кулачками по щекам – выпустить воздух изо рта, «щечки опять стали, как у ребят», походить 15 шагов и снова стать «хомячками - надуть щеки». По команде ведущего игроки начинают ходить. Ведущий повторяет задание 5 – 6 раз и контролирует правильную осанку игроков, носовое дыхание и определяет победителя.