

«Организация оздоровительных мастер-классов с родителями» Воспитатель МБДОУ № 34 Андрианова Екатерина Михайловна

Я провела серию мастер - классов для родителей по ознакомлению с оздоровительными игровыми технологиями. Целью, которых являлось - построение эмоционально-доверительных взаимоотношений способствующих полноценному развитию здорового ребёнка и позитивной самореализации взрослых.

С целью выполнения задач (изложенных на слайде) мною была составлена программа мастер-классов.

Мастер-класс - «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ и дома».

Познакомила родителей с игровым упражнением, которое способствует повышению положительного эмоционального фона ребёнка. Детям нравятся такие упражнения, особенно, если они выполняют их вместе с родителями.

Упражнение - «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

Упражнение - Массаж лица для профилактики простудных заболеваний.

Провела занятие с родителями и детьми группы по массажу лица.

Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Упражнение – «Дышим правильно» (упражнения на развитие правильного дыхания). Современная медицина считает, что выработка правильного дыхания – залог хорошего здоровья. Поэтому мы на мастер-классе уделяли большое внимание выработке правильного дыхания.

Упражнение - «Отдыхаем» (релаксационные упражнения).

Мы продемонстрировали родителям, как отдыхаем после физических нагрузок, снимаем мышечное напряжение.

Мастер-класс – «Стретчинг для малышей».

К организации следующего мастер-класса я привлекла родителя-профессионала, т.е. тренера по фитнесу. На этой встрече семьи воспитанников познакомились с игровыми элементами Стретчинга для детей.

В ходе проведения занятия были решены следующие задачи:

1. Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
2. Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.

3. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
4. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

Мастер-класс – Детская Зумба (Zumba Kids, Zumba dance, зумба-фитнес для детей) — это простые, легкие для понимания и запоминания движения с элементами игр.

На следующее занятие я пригласила маму одного из воспитанников, профессионально занимающуюся танцем Зумба, которая в лёгкой и доступной форме продемонстрировала элементы танца и провела практическое занятие. Наш урок превратился в веселую фитнес-вечеринку, на которой царили яркие и зажигательные ритмы.