

# МАСТЕР - КЛАСС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «МЫ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕЖЕМ»



Подготовили: Шалаева  
А.В.  
Зиновьева К.А.

# Цель:

Знакомство родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.



# Задачи:

**Познакомить родителей с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на развитие детей.**



# **Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

- **Динамические паузы**
- **Подвижные и спортивные игры**
- **Релаксация**
- **Гимнастика пальчиковая**
- **Гимнастика для глаз**
- **Гимнастика дыхательная**

**Родителям было предложено выбрать  
цвет буклета  
и описать ощущения связанные  
с этим цветом  
*ЦВЕТОТЕРАПИЯ* – это одно из самых  
перспективных  
методов лечения и оздоровления. Цвет служит  
мощным стимулятором эмоционального и  
интеллектуального развития детей.**



# Красный

Обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена

# Оранжевый

веществ

Повышает уровень нейроэндокринной регуляции, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх

# Желтый

как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду

# Зеленый

способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие. К тому же он помогает при кашле. успокаивает, , благоприятно влияет на работу

щитовидной железы.

# Голубой

помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание

# В зависимости от выбранного цвета, родителям дается задание- использование элементов бережущей технологии



# Красный цвет буклета

## Пальчиковая



на





# Зеленый цвет буклета Игровая деятельность « Угадай вид спорта по показу»



# Желтый цвет буклета Эмоциональная сфера « Угадай эмоцию по Токэзу»



# Оранжевый буклет

## Релаксация «Штанга» (Клюева Н.В.)



# ГОЛУБОЙ ЦВЕТ БУКЛЕТА МУЗЫКОТЕРАПИЯ



**Спасибо за  
внимание!**