

МАСТЕР - КЛАСС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «МЫ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕЖЕМ»



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

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 Торазу»



Оранжевый буклет

Релаксация «Штанга» (Клюева Н.В.)



ГОЛУБОЙ ЦВЕТ БУКЛЕТА МУЗЫКОТЕРАПИЯ



**Спасибо за
внимание!**