**МАСТЕР – КЛАСС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

воспитанников старшей группы «Весельчак»

*«****Здоровье детей в наших руках****»*

Подготовила:

воспитатель

Мутушева Э.М.

Цель: оказание практической помощи **родителям** дошкольников в приобщения **детей к здоровому образу жизни**.

Задачи:

1. акцентировать внимание **родителей** на проблеме формирования у **детей привычки к здоровому образу жизни**;

2. раскрыть возможные пути объединения усилий семьи и ДОУ в приобщении **детей к здоровому образу жизни**;

3. дать **родителям практические советы**.

Ход **мастер-класса** :

1. Всупительная часть.

1воспитатель: Здравствуйте, уважаемые **родители**! Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение.

Сегодня мы пригласили вас поучаствовать в **мастер-классе**, чтобы поговорить о важной теме – о процессе формирования привычки к **здоровому образу жизни у детей**. И начать наш **мастер-класс** хотелось бы с одной притчи.

*«Где прячется****здоровье****?»* *(презентация)*

Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и задумали они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть житель Земли.

Один из богов предложил: *«Человек должен быть сильным»*, другой добавил: *«Человек должен быть умным»*. Третий сказал: *«Человек должен быть****здоровым****»*. Но тут кто-то из богов возмутился: *«Если все это будет у человека, он будет как мы»*.

Тогда решили они спрятать главное, чем хотели наградить человека, — его **здоровье**. Да вот только куда спрятать-то? Одни предлагали глубоко в синее море, другие — за высокие горы. А кто-то из богов придумал: *«****Здоровье****надо спрятать в самого человека»*.

Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое **здоровье**. Да вот не каждому дано сберечь бесценный дар богов.

2 воспитатель: **Здоровье** является базовой потребностью человека.

От **здоровья** и жизнерадостности зависит познавательная деятельность, прочность знаний, духовная жизнь в целом.

Проблема воспитания **здорового** поколения приобретает в настоящее время большое значение. Неутешительные данные статистики **свидетельствуют о том**, что длительное время наблюдается тенденция ухудшения **здоровья детей всех возрастов**.

Для того, чтобы воспитать человека **здорового как морально**, так и физически, необходимы наставники – грамотные и заинтересованные люди.

И такими людьми, в первую очередь, являемся мы с вами.

1 воспитатель: Уважаемые **родители**, как вы думаете, какого человека можно назвать **здоровым**?

*(рассуждения****родителей****)*

Ответ: Без вредных привычек, физически развитым, эмоционально **здоровым**.

2 воспитатель:*«Что такое****здоровый образ жизни****?»*

*(ответы****родителей****)*

Ответ: **Здоровый** образ жизни - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление **здоровья**.

1 воспитатель: «С какого возраста необходимо приучать к **здоровому образу жизни**?»

*(ответы****родителей****)*

Ответ: С самого рождения.

2 воспитатель: «**Родители** являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте»

Игра: *«Мое****здоровье****»*

(взрослые встают в круг, посередине круга лежит написанное слово **ЗДОРОВЬЕ**).

Я буду задавать вопросы, если ответ положительный, то делаете шаг вперед, если отрицательный – не двигаетесь.

- я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;

- я ежедневно совершаю прогулки перед сном;

- я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом;

- я периодически провожу разгрузочные дни;

- у меня отсутствуют вредные привычки;

- соблюдаю режим дня;

- я правильно питаюсь;

-я эмоционально уравновешен;

-я выполняю профилактику заболеваний.

Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем *«****здоровье****»*?

Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении **здоровья**, **ведете ли вы здоровый образ жизни**.

2. Основная часть

**Наши Дети - это цветы**.

1 воспитатель: Давайте представим, что этот нераскрытый бутон цветка – ребенок. *(демонстрация бутона)*. Что мы - взрослые должны сделать, чтобы ребенок вырос **здоровым**, красивым, счастливым?

Как вы считаете, из чего складывается ЗОЖ ребенка?

*(рассуждение)*

2 воспитатель: Давайте рассмотрим слагаемые **здорового** образа жизни с помощью вот этих лепестков *(демонстрация лепестков)*.Когда мы соберем их все воедино, перед нами распустится прекрасный цветок. И этим цветком, для каждого из вас, будет являться ваш ребенок.

1воспитатель: Мы предлагаем взять по одному листочку. Они пронумерованы от 1 до 7. На обратной стороне каждого листочка написано одно из составляющих **здорового** образа жизни ребенка. *(раздаем листочки****родителям****)*.

Итак, у кого листок с номером 1?Что на нем написано?

1. РЕЖИМ ДНЯ *(сл. 12)*

Проблема, с которой часто сталкиваются педагоги учреждений, которые посещают дети дошкольного возраста, – это несоблюдение режима дня **детей дома**.

Уважаемые **родители**, что вы понимаете под понятием *«режим дня»*?

Режим дня является важнейшим условием успешного физического воспитания. Под режимом понимается научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение во времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

Чтобы ребенок рос **здоровым**, уравновешенным, физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон, надо строго придерживаться режима. Он является важнейшим условием правильного воспитания. Режим – это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток. Сон, еда, прогулки, непосредственно образовательные деятельности – все это должно проводиться в определенной последовательности. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а так же в выходные дни.

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима. Не случайно функциональный уровень **детей в понедельник хуже**, чем во второй – третий день недели. Поэтому домашний режим ребенка в те дни, когда он не посещает детский сад, не должен отличаться от режима дошкольного учреждения.

Подводя итоги, хочется сказать, что упорядоченный домашний режим, ежедневные вечерние прогулки, полноценный ночной сон ребенка, а в выходные дни полноценный отдых на свежем воздухе, регламентация просмотра телевизионных передач *(особенно перед сном)* будут способствовать нормальному росту и развитию ребенка, его физическому и душевному благополучию.

- Ну что же, первый листок, можно прикрепить к нашему цветку *(предлагаем сделать это****родителям****)*

2 воспитатель: У кого листок с цифрой 2?Что на нем написано?

2. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА. *(сл. 13)*

• На Ваш взгляд, что дает утренняя гимнастика?

• И как часто вы, **родители** проводите утреннюю гимнастику со своим ребенком?

• Утренняя гимнастика - комплекс специально подобранных упражнений, нацеленных, настроить, "зарядить", человека на весь предстоящий день. Ее **оздоровительная** польза заключается в воздействии на организм с учетом анатомо - физиологических и психических особенностей **детей**.

• Сделать утром веселую разминку вместе с мамой и папой - прекрасная идея! И не такая уж невыполнимая, как кажется на первый взгляд. Всего несколько минут в день - и хорошее самочувствие плюс отличное настроение обеспечены каждому.

Предлагаем вам выполнить комплекс утренней гимнастики, который можно делать совместно с детьми.

*«Части тела»*

Вводная часть

Ходьба стайкой за воспитателем *(20 сек)*.

Бег стайкой за воспитателем *(20 сек)*.

Ходьба обычная *(10 сек)*.

Остановка. Построение врассыпную.

Основная часть

1. Упражнение *«Покажи руки»*

И. П. : стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, выпрямить и сказать: *«Вот!»*

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

2. Упражнение *«Где колени»*

И. П. : стоя, ноги расставлены, руки за спину.

Наклониться вперед, ладони положить на колени, смотреть на колени, сказать: *«Вот!»*

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

3. Упражнение *«Спрячь голову»*

И. П. : стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.

Присесть, обхватить **руками колени**, голову положить на ноги.

Вернуться в И. П. :.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя.

4

4. Упражнение *«Прыгают ножки»*

И. П. : стоя, руки произвольно.

Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой.

Указание: *«Прыгать мягко»*.

Заключительная часть

Ходьба стайкой за воспитателем *(20 сек)*

**Родители** выполняют комплекс утренней гимнастики

Теперь и второй листочек можно прикрепить к цветку.

1 воспитатель: Что же написано на третьем листочке? Какое же следующее слагаемое ЗОЖ?

3. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И СПОРТ *(сл. 14)*

У ребенка есть потребность в движении. Основу для успешного овладения двигательными навыками ребенок получает на систематических физкультурных занятиях. В нашем детском саду такие занятия проводит инструктор по физической культуре Староста Елена Александровна.

• Однако совершенствование и устойчивость приобретаемых навыков, и самостоятельное применение их ребенком в различных условиях жизни не могут осуществляться только путем одних занятий.

• Помимо ежедневной утренней гимнастики и определенного количества физкультурных занятий ДОУ необходимо детям предоставить возможность упражняться самостоятельно. Для этого лучше всего прививать их к спорту.

• **Родители**, а вы помните, каким спортом вы занимались в детстве?

Разговор с взрослыми *(рассуждения, мнения)*

Игра *«Салют»*

По залу разбросаны шарики четырех цветов. Каждая команда по сигналу собирает шарики своего цвета в короб. Собрав все шарики, команда строится на линии старта.

Вот и третий листок можно прикрепить к цветку.

2 воспитатель: Давайте же узнаем что написано на 4 листочке?

4. **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**. *(сл. 15)*

- Что вы, уважаемые **родители знаете о здоровом** питании и насколько ваше питание **здоровое**?

Правильное, или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение **здоровья**, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, правильное питание – это **здоровое питание**.

Рациональное питание – это необходимое условие гармоничного роста, физического и нервно-психического развития ребенка, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Питание **детей** дошкольников должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не сформировалась. Рацион питания ребенка должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

Но есть такие продукты, которые ничуть не полезны, но их широко рекламируют. Предлагаю сочинить свою рекламу полезных и антирекламу неполезных продуктов.

•

**Родители** придумывают рекламу *(работа в парах)*

музыкальное сопровождение

Полезная реклама:

В мире лучшая награда –выпить сок из граната

Фрукты, овощи полезней –не будет у тебя болезней

Антиреклама:

Будешь часто есть хот-доги – станут толстыми ваши ноги

Если чипсы вы съедите – никого потом не вините

И четвертый листок отправляется на свое место в цветочке.

1 воспитатель: Давайте рассмотрим очередное слагаемое ЗОЖ

5. ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ. *(сл. 16)*

Обычно на прогулке малыши много двигаются. Но в основном это бег, ходьба, лазание по лесенке. Но нужно побуждать малыша выполнять и другие виды движений (перешагивание через препятствия, ходьба по ограниченной поверхности, прыжки, метание).

Как вы думаете, когда нужно гулять с ребенком?

*(высказывания****родителей****)*.

Гулять с ребенком нужно в любую погоду.

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его **здоровья**. Прогулка – это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы – живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных. Это можно делать везде и в любое время года – во дворе городского и сельского дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки, озера или моря. Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовлетворения.

Для этого не нужен специальный инвентарь. У вас, конечно же, есть мячи, скакалки, мел.

Можно нарисовать на земле круги различной величины и на разном расстоянии. Попрыгайте “с кочки на кочку” *(из круга в круг)* или побегайте вокруг “лужиц”, не наступая в них.

Игра с мячом *«Попади в цель»* *(****родители кидают мяч в цель****)*

Вот и 5-ый лепесток отправляется на свое место в цветочке

2 воспитатель: Что ж написано на 6-ом лепесточке?

6. ЗАКАЛИВАНИЕ *(сл. 17)*

• Как вы считаете, что такое закаливание?

*(высказывания****родителей****)*

• Кто из вас дома проводит закаливающие мероприятия, и какие?

*(высказывания****родителей****)*

Закаливание **детей** дошкольного возраста помогает повысить иммунную защиту и реже болеть инфекционными заболеваниями. В основе закаливания лежит регулярная тренировка организма к перепадам температуры окружающей среды.

Закаливание воздухом

Закаливание воздухом – самый простой и доступный для **детей способ**. Закаливающее действие на организм оказывают такие его характеристики, как температура, процент влаги и движение частиц. Начинают закаливание **детей** дошкольного возраста с воздушных ванн, например, во время переодевания, утренней зарядки, затем подключают сон с открытой форточкой – сначала только дневной, а затем и ночной *(в летнее время)*. Оптимально поддерживать в помещении температуру 18 – 20 градусов.

У **детей** школьного возраста закаливание воздухом более интенсивно осуществляется во время прогулок на свежем воздухе по 3 – 4 часа при любых погодных условиях. Одежда для прогулок должна быть достаточно теплой и в то же время легкой, чтобы не стеснять активных движений.

Закаливание **детей** дошкольного возраста солнечными лучами

Солнце влияет на человеческий организм так же, как и на все живое. Оно стимулирует рост, ускоряет обменные процессы, укрепляет нервную систему, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Солнечные лучи – довольно интенсивный и опасный фактор закаливания. При избыточном пребывании под прямыми солнечными лучами могут возникнуть разные нежелательные реакции – от слабости и недомогания до солнечного удара. Начинают закаливание солнцем у **детей** раннего возраста в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны отдельных участков тела (рук, ног, постепенно увеличивая длительность солнечных ванн. Делать это надо утром или вечером, тщательно наблюдая за самочувствием малышей. Начинают с длительности солнечных ванн 4 минуты, постепенно доводя время на солнце до 30 минут.

Закаливание водой

Вода является самым мощным фактором закаливания. Для **детей** дошкольного возраста в режим дня обязательно вводят мытье рук – утром, перед и после еды, после туалета и прогулки. Кроме гигиенического значения мытье рук прохладной водой выполняет закаливающую роль. Спустя время можно расширить режим закаливания водой – попеременно мыть руки до локтей, шею и лицо теплой и холодной водой. Чистка зубов с ополаскиванием рта прохладной водой – один из вариантов местного закаливания ротоглотки.

Хорошим закаливающим эффектом обладает полоскание горла прохладной водой после еды. По отзывам, после серии таких полосканий снижается частота воспалительных заболеваний носоглотки. Общее закаливание водой у **детей** рекомендуют начинать с обтирания тела влажной махровой **рукавичкой**. Сначала обтирают только руки, ноги и шею, постепенно увеличивая площадь обтирания, температуру воды и длительность процедуры. После обтирания нужно интенсивно растереть кожу сухим полотенцем. Только после такой подготовки можно переходить к обливаниям. Начинают обливания водой с температурой 39 градусов, через 3-4 дня ее снижают на 1-2 градуса. Летом можно обливаться на улице, в прохладное время года – в помещении. При таком виде закаливания **детей** дошкольного возраста, как обливание, также важна постепенность. Чтобы привыкнуть, начинают обливание с ног, постепенно поднимаясь выше.

Отправляем 6-ой лепесток на его место

1 воспитатель: И остался последний 7 лепесток. Что же на нем написано?

7. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ **ЗДОРОВЬЕ**. *(сл. 18)*

-Уважаемые **родители**, как вы понимаете, что такое эмоциональное **здоровье**?

*(высказывания****родителей****)*.

Эмоциональное **здоровье** напрямую связано с психическим **здоровьем**. **Здоровая** нервная система – залог успешного развития ребенка.

Одним из основных условий полноценного развития дошкольника является психологическая защищённость, которая складывается из многих компонентов, но главный из них - осознание ребёнком того, что его любят. Для этого общение **родителей** должно быть не формальным (по необходимости, а эмоционально насыщенным и приносить радость, как детям, так и **родителям**.

И, наконец,7-ой лепесток оказывается на своем месте в цветочке.

Уважаемые **родители**, посмотрите, какой яркий,красивый цветок у нас получился. Такими же будут и **наши дети**(**здоровыми**, жизнерадостными, счастливыми, поэтому если мы будем не забывать про слагаемые ЗОЖ **детей**, в будущем нас ждет **здоровое**, крепкое поколение.

3. Релаксация *(музыкальное сопровождение)*

Цветочная поляна.

Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где вот-вот раскроются бутоны разных прекрасных цветов. Это и ромашки, и васильки, и одуванчики, и ландыши. И каждый из вас сможет найти на этой поляне свой цветок. А теперь возьмите бумагу, карандаши или **фломастеры и нарисуйте цветок**, который появился в вашем воображении. Вырежьте этот цветок, раскрасьте, напишите на нем пожелания своему ребенку. Посмотрите, какая получилась прекрасная поляна с цветами! Если подойти к ней поближе, мы сможем прочитать пожелания и почувствовать аромат цветов.

4. Заключение *(сл. 19)*

Воспитатель 2:

И помните: “**Здоровый** ребенок – это счастливая семья!”

Воспитатель 1: Уважаемые **родители**! Предлагаем Вам памятки *«****Здоровье ребенка****»*, для того чтобы вы могли поближе познакомиться (*«программой минимум»* в обучении **детей здоровому образу жизни**)

ПАМЯТКА ДЛЯ **РОДИТЕЛЕЙ**

*«****ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА****»*

• полоскать рот после каждого приема пищи;

• чистить зубы утром и на ночь;

• мыть овощи и фрукты проточной водой;

• мыть руки после еды, после посещения туалета;

• ежедневно менять носочки, трусики, носовые платки;

• ежедневно совершать пешие прогулки;

• уметь расслабляться, гасить отрицательные эмоции;

• избегать опасных ситуаций для жизни и **здоровья**;

• заботится о чистоте окружающей среды /группе, участке, клумбе и др. /;

• следить за своей осанкой;

• знать как правильно вести себя в общественных местах;

• закреплять привычки положительного поведения, доброжелательное отношение к взрослым и сверстникам, поступать соответственно нормами и правилам поведения;

• уважать друг друга;

• чутко относиться к людям с ограниченными возможностями;

• уметь контактировать с другими людьми.

Воспитатель 1: И в самом конце нашего мероприятия мы предлагаем посмотреть следующий ролик.

Видео ролик Асадова *«Берегите своих****детей****»*

5. Итог.

Спасибо за работу, уважаемые **родители**! Хотим узнать каково Ваше впечатление от встречи, принесло ли оно Вам пользу. И если хоть один из вас пересмотрит один из пунктов сегодняшнего общения – мы считаем поставленную цель достигнутой.

- Любите друг друга, своих **детей**, и Вся ваша семья будет **Здорова и Счастлива**!