

Кирьякова Любовь Игоревна
Воспитатель
МБДОУ «Детский сад №19»
Александровский район, рп.Яйва

Сценарий мастер-класса для родителей «Здоровье детей в наших руках»

Цель: повышение компетентности родителей, участников мастер-класса, с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение педагогического мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

Развивать чувство единства, сплоченности.

Ход мероприятия:

1. Вступительное слово.

Здравствуйтесь, уважаемые родители!

Казалось бы, обычное слово для вежливого человека, но приветствуя, таким образом, друг друга, мы желаем здоровья, это слово таит в себе и тепло, и встречи, и пожелание здоровья.

Послушайте, пожалуйста, одну старую притчу.

“Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?”

Один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке.

Что такое здоровье?

(Мнение родителей. Высказывания родителей).

«Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое и социальное благополучие».

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.

Как добиться этого? Что для этого делаем мы?

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье наших детей.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Забота о воспитании здорового ребёнка является одной из главных задач нашего дошкольного учреждения.

Здоровый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети год от года

становились сильнее, выросли и входили в большую жизнь не только знающим и образованным, но и закаленными и здоровыми.

Есть ли ключи к решению этой задачи?

Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.

Здоровье человеку не всегда дается при рождении, но даже если ребенок родился здоровым, нет гарантии, что он и в дальнейшей жизни останется таковым, так как на состояние нашего здоровья влияет множество факторов как внутренних, так и внешних.

Здоровье наших детей зачастую, в большей степени, зависит от нас, взрослых. Давайте же попробуем разобраться, что же такое здоровье, от чего оно зависит и как его сохранить.

Прогулка – наиболее эффективный вид отдыха. Это важнейший фактор, который способствует нормальному интеллектуальному и физическому развитию ребенка и повышению сопротивляемости организма.

Физические занятия – улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Движение и здоровье — два взаимозависимых компонента жизни любого человека, а детей в особенности. Каждый родитель желает видеть своего ребёнка красивым и сильным, смелым и жизнерадостным.

А сейчас, уважаемые родители, мы приглашаем вас встать в круг.

Игровой физкультурный тренинг для родителей.

Вот проснулся глазик, а за ним другой.

Будем просыпаться всей семьей.

Дружно за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся. *(Всем встать в круг, взяться за руки.)*

Солнце встало за окошком,

Потяни к нему ладошки, *(Потянуться руками наверх.)*

Руки выше поднимаем,

А потом их опускаем. *(Опустить руки, повторить.)*

Чтоб была красивой спинка,

Надо сделать нам разминку,

Руки в стороны по швам

И согнулись пополам. *(Наклониться вниз.)*

Тик-так, тик-так –

Ходят часики вот так! *(Наклоны вправо-влево.)*

А теперь давайте вместе

Мы устроим бег на месте. *(Бег на месте)*

Вдох и выдох, наклонились.

Всем спасибо, потрудились!

Психологическая обстановка в семье.

Здоровье — это не только физическое, но и психическое, душевное состояние ребенка, которое, в первую очередь, зависит от того, как мы любим своего малыша. Ясно, что большинство родителей любит своих детей, но не всегда умеет передать свою любовь ребенку.

Одна из составляющих здорового образа жизни – это **закаливание**. **Закаливание** повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

При воспитании детей дошкольного возраста, очень важное значение имеет формирование у них **культурно-гигиенических навыков**, которое необходимо заранее хорошо спланировать, продумать и организовать. Так с раннего детства нужно

приучать ребенка к тому, что такие вещи, как расческа, постель, носовой платок, полотенце, зубная щетка, должны быть индивидуальными. В беседах «Для чего мы чистим зубы», «Гигиена приема пищи» - дети приобщаются к культуре поведения, личной гигиене.

А сейчас мы предлагаем вам занимательные двигательные игры, способствующие физическому развитию ребёнка. Двигательно-оздоровительные игры укрепят здоровье ребёнка и украсят совместный семейный досуг.

«Двигательные игры для дома».

Игры с нестандартным оборудованием.

Преимущество проведения игр с нестандартным оборудованием: в играх могут участвовать все члены семьи. Игры можно использовать как дома, так и на улице, гуляя с ребёнком. Упражнения не требуют большой подготовки и материальных затрат на подручные средства. Упражнения могут сопровождаться музыкой, которую выбирают сами дети.

Игра «Маталочка»

Цель: совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать мускулатуру и моторику обеих рук через наматывание верёвочки одновременно. Развивать быстроту и зрительное внимание в игре парами.

Ход: в игре участвуют 2 ребёнка. По команде дети берут туб с двух сторон и наматывают на него верёвку до игрушки, привязанной на конце верёвки (побеждает тот, кто быстрее наматывает верёвку до игрушки). Например: даётся задание: «Кто быстрее до игрушки»

Игра «ЛОВУШКА»

Цель: совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать мышцы рук, кистей. Развивать меткость, быстроту реакции и зрительное внимание.

Ход: движениями руки ребёнок пытается закинуть верёвку с предметом в «ловушку». Тоже проигрывается другой рукой.

Игра «Подкинь – поймай»

Цель: игра укрепляет мышцы рук, меткость, быстроту реакции, зрительное внимание.

Ход: во время игры ребёнок подкидывает предмет, который лежит в баночке, а потом ловит в «ловушку». Тоже проигрывается другой рукой.

Двигательно-оздоровительные игры.

Для проведения домашних двигательных игр можно использовать различные предметы и подручные средства, которые делают игры интересными и разнообразными. Двигательные упражнения без предметов. Цель выполнения упражнений: формировать интерес к собственной двигательной активности, культуры понимания своего тела.

«Зеркало». Ребёнок стоит и выполняет те движения, который ему показывает взрослый, чётко копируя их. Ребёнок должен замереть на месте; повернуться влево, вправо; постоять на пальчиках с закрытыми глазами.

Взрослый играет роль зеркала, затем они могут поменяться местами.

«Шумовой эффект». Ребёнок сидит с закрытыми глазами. Взрослый выполняет с шумом движения (стучит по столу, шелестит бумагой, топает ногами и т. д.). Ребёнок должен повторить.

«Клоуны».

Ребёнок может стоять и сидеть.

Взрослый предлагает поиграть в клоунов. Для этого он должен выполнить следующие движения:

- брови свести и развести;

- глаза сильно прищурить и широко открыть;
- губы максимально растянуть в импровизированной улыбке, а затем поджать их;
- шею максимально вытянуть, а затем опустить её;
- плечи максимально свести и развести;
- руками обнять себя, погладить, пожелать себе успехов и улыбнуться.

Замечательно, а теперь мы хотим вам показать, чем занимаются дети в детском саду, чтобы быть здоровыми.

Уважаемые родители! Предлагаем вашему вниманию **просмотр видеофильма «Хотим быть здоровыми».**

Просмотр презентации «Здоровый образ жизни в семье»

Практикум здоровья.

Обучение родителей приемам самомассажа, закалывающей гимнастике, пальчиковой гимнастике, артикуляционной гимнастике.

Итак, мы с вами разобрались, что же такое здоровье, и от каких факторов оно зависит.

Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребёнка в Ваших руках!

Рефлексия:

Ну, вот и подходит к концу наша встреча. Мы очень надеемся, что все то, о чем мы говорили было полезным для вас.

А теперь мы предлагаем взять по листочку, красному, желтому или зеленому и приклеить его на наше дерево здоровья.

Зеленый лист- разговор был полезен. Я всегда буду выполнять все требования и условия для здоровья моего ребенка.

Желтый лист – Я постараюсь все выполнять.

Красный лист – Ничего нового я не узнал. Как делал раньше, так и буду делать дальше.

Замечательно на нашем дереве много зеленых листьев, а это значит, что мы принимаем решение: «Всегда выполнять все требования и условия для здоровья моего ребёнка».

Спасибо за внимание!

До новых встреч!