

Мастер –класс для родителей, детей старшего дошкольного возраста.

Тема: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

Цель: Развивать умение родителей следить за своим здоровьем и здоровьем своих детей.

Задачи: Дать знание о не сложных приемах само оздоровления, умение различать полезные и вредные продукты. Воспитание бережного отношения к своему здоровью.

1. Вступительное слово воспитателя: В настоящее время проблема здоровья ребенка дошкольного возраста достаточно актуальна и очень распространена и вызывает волну тревожности. Для того чтобы любой человек был абсолютно здоровым, ему необходимо научиться прежде всего сохранять и укреплять свое здоровье. Главная наша общая с Вами цель - это сохранение, укрепление и обогащение здоровья детей, улучшение их двигательной активности с учётом индивидуальных способностей и возможностей. Безусловно, важно насколько правильно организован режим дня ребенка, какое внимание вы - родители уделяете здоровью своего ребенка. Ведь от этого зависит его настроение, состояние эмоционального и психологического комфорта. Если здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в детском саду, находит поддержку и дома, то он закрепляется в сознании ребенка. В противоположном случае, когда ребенок дома не получает необходимого понимания и поддержки, то полученная информация в дошкольном учреждении будет лишней и неинтересной для ребенка. Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей. Началом формирования здорового образа жизни в семье является воспитание потребности в здоровье.

От Вас во многом зависит, вырастут ли ваши дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье.

2. Игра с родителями «Неоконченные предложения»

- Я буду здоров, если буду ... (каждый день делать гимнастику.)

- Я буду здоров, если буду ... (соблюдать правила личной гигиены.)
- Я буду здоров, если буду ... (заниматься физкультурой.)
- Я буду здоров, если буду ... (соблюдать режим дня.)
- Я буду здоров, если буду ... (правильно и во время питаться.)

Воспитатель: Хотите быть здоровыми сами и научить своих детей, проявите волю и терпение. Наше здоровье зависит от нас самих. Если Вы, взрослые проявите характер и начнете утро с гимнастики, которую сделаете вместе с ребенком - это будет первый шаг в большом и важном деле – укреплении здоровья. И этот шаг надо сделать как можно скорее.

3. Веселая зарядка: «**Вверх рука и вниз рука**»

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Приседание с хлопками:

Вниз — хлопок и вверх — хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

4. Игра «Полезные и вредные продукты»

Наши продукты питания всегда вкусные, но для организма одни - полезные, другие- вредные. Подскажите, какие продукты полезны, а какие – вредны. (на картинках родители отбирают полезные продукты)

5. Массаж биологически активных точек «Десять точек здоровья»

6. Гимнастика для глаз: «**Весёлая неделька**»

Воспитатель: Основная цель, которую преследует гимнастика для глаз для детей дошкольного возраста, — тренировка мышц органов зрения. Именно от

них зависит, насколько хорошо будет видеть ребёнок в дальнейшем и не будет ли у него проблем с глазами в школе.

Понедельник

Всю неделю по — порядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту. *Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

Вторник

Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.- *Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

Среда

В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем. *(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).*

Четверг

По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны. *(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть*

на него, опустить руку. *(Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).*

Пятница

В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять. В другую сторону бежать. *(Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; совершенствует сложные движения глаз).*

Суббота

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки. *(Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый совершенствует сложные движения глаз).*

Воскресенье

В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать. *(Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)).*

Воспитатель: Привычка к здоровому образу жизни - это жизненно необходимая привычка. Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать – вот задачи здорового образа жизни. Сегодня мы узнали еще немного о здоровье, как помочь своему организму стать здоровым и научить детей, и я вижу на ваших лицах улыбку, а ведь улыбка- это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу

здоровье и радость. А угрюмый, злой человек может принести нам здоровье?
(ответы родителей) Доброго вам всем здоровья!

Золотые правила, которые следует запомнить:

- Соблюдать режим дня.
- Обращать больше внимания на питание.
- Больше двигаться.
- Спать в прохладной комнате.
- Не гасить в себе гнев, а давать вырваться ему наружу.
- Постоянно заниматься интеллектуальной деятельностью.
- Гнать прочь уныние и хандру.
- Адекватно реагировать на проявление своего организма.
- Стараться получать как можно больше положительных эмоций.
- Желать себе и окружающим только добра.