**Мастер-класс в ДОУ**

**"Здоровый образ жизни – хорошая привычка"**

***Задачи:***

* Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье
* Предоставить родителям практический материал

***Форма проведения:***мастер-класс

***Участники:***родители, дети

***Место проведения:***спортивный зал ДОУ

***Форма одежды:***спортивная

“Дети – цветы жизни” и чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия.

Плодородную почву для нашего цветка создают:

* Родители
* Воспитатели
* СМИ

Давайте разберем слагаемые здорового образа жизни:

* Эмоциональное здоровье
* Режим дня
* Здоровое питание
* Утренняя гимнастика
* Активный подъем
* Физические упражнения и подвижные игры
* Прогулки на свежем воздухе
* Закаливание
* Правильно организованная развивающая среда

**Эмоциональное здоровье**

Психоэмоциональное упражнение “Солнышко”:

На большом плакате нарисовано солнышко. На его лучах родители пишут, что они испытывают к своему ребенку. Под этим солнышком будет расти здоровый ребенок, согреваемый лучами солнца.

**Режим дня**

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня.

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего – это режим в детском саду. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс.

У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

Ребенку до 5 лет положено спать в сутки 12 – 12,5 часов, в 5 – 6 лет – 11,5 – 12 часов (из них примерно 10 – 11 часов ночью и 1,5 – 2,5 часа днем).

Для ночного сна отводится время с 9 – 9 часов 30 минут вечера до 7 – 7 часов 30 минут утра. Дети-дошкольники спят днем один раз. Укладывают их так, чтобы они просыпались в 15 – 15 часов 30 минут. Организовывать дневной сон позже нецелесообразно – это неизбежно вызывало бы более позднее укладывание на ночной сон. Шестичасовое бодрствование во второй половине дня – это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно наиграется, чтобы почувствовать потребность в отдыхе.

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 также в выходные дни.

**Утренняя гимнастика**

Утренняя гимнастика – обязательная часть ежедневного режима ребенка. В детском саду каждое утро обязательно проводятся комплексы утренней гимнастики. Не надо забывать про гимнастику и дома.

Систематическое проведение утренней гимнастики воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями.

Утренняя гимнастика – первый шаг к здоровью.

Есть такое чудо-средство, которое сделает вас самым здоровым, веселым и дружным семейством.

Сделать утром веселую разминку вместе с мамой и папой - прекрасная идея! И не такая уж невыполнимая, как кажется на первый взгляд. Ну, подумайте: всего несколько минут в день - и хорошее самочувствие плюс отличное настроение обеспечены каждому. Попробуйте воспринимать ежедневные разминки не как лишнюю нагрузку, а как возможность пообщаться с близкими. Ведь родительский пример для ребенка больше, чем убедительные речи о пользе ежедневных спортивных занятий.

Предлагаю вместе выполнить комплекс утренней гимнастики.

**Здоровое питание**

Чего только не приходится придумывать родителям ради того, чтобы их ненаглядный малыш покушал. А этот капризуля и гурман только и знает, что от ложки уворачивается. А ведь кушать надо! Так как же заставить ребенка съесть все до последней ложки?

Одна из самых распространенных ошибок родителей – предлагать ребенку вместо воды сладкие фруктовые соки или молоко, когда тот просит пить. Ведь сахар, входящий в состав указанных напитков, снижает аппетит.

Несколько советов:

* Сделайте из приема пищи праздник! Во время еды очень важна эмоциональная атмосфера. Завтраки, обеды, ужины нельзя использовать как возможность наказать или покритиковать ребенка за непослушание.
* Старайтесь кормить ребенка на кухне, там, где едите сами. Дети более склонны принимать пищу, если они видят, что их родители сами едят и наслаждаются этой пищей. Если малыш видит, что вы с удовольствием едите морковку или овощное пюре, он думает, что это вкусно и быстрее попробует такую еду в будущем.
* Не старайтесь насильно заставлять ребенка съесть больше, чем он может. Это может сформировать у него нежелательную привычку набирать пищу в рот и держать там, не проглатывая.
* По возможности, давайте ребенку пробовать все, что ему не запрещено в этом возрасте – это только увеличит интерес к еде.
* Заставлять ребенка постоянно есть какое-либо блюдо неверно – Вы только увеличите неприятие этого блюда.
* Избегайте использовать сладости, как награду за съеденные овощи или выпитое молоко. Это вряд ли расположит ребенка к еде, которую Вы заставляете его есть.

На сайте [www.detskierecepty.ru](http://www.detskierecepty.ru/) вы найдете много интересных идей.

**Прогулки на свежем воздухе**

Гулять с ребенком нужно в любую погоду.

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).

Для этого не нужен обязательный инвентарь. У вас, конечно же, есть мячи, прыгалки, 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.
* Натяните веревку или прыгалки на высоте 15 – 20 см от земли и перешагивайте через нее прямо или боком, перепрыгните так же.
* Поднимите веревку чуть выше и предложите ребенку пройти под ней, не задевая ее. Можно натянуть несколько веревок на разной высоте и предложить ребенку пробраться сквозь “паутину”.
* Используйте возможности природного окружения. По дороге пусть малыш перешагнет неглубокую канавку, держась за вашу руку, пройдет по бровке тротуара по ритм незатейливого стихотворения:

По узенькой дорожке
Шагают наши ножки.
По камешкам, по камешкам,
В ямку – бух!

И малыш с удовольствием спрыгнет

* Вышли на опушку леса, набрали шишек и тут же начинается игра “Попади в толстый ствол” (с расстояния 60 – 80 см), или “Перекинь через кустик” (высотой 40 – 50 см).
* На площадке можно организовать общую игру для небольшой компании детей примерно одного возраста. Объем знаний малышей пока незначителен, кругозор невелик, внимание непроизвольно и неустойчиво. Поэтому сюжет игр должен быть простым и понятным. Мышки или птички убегают (прячутся) от кошки или собачки. Характерным для этих игр является то, что все дети исполняют одинаковые роли (все цыплята, котята и т.д.), движения однотипны (попрыгали, полетели). В ходе таких игр малыши приучаются к согласованным коллективным действиям. Все дети испытывают удовольствие от того, что взрослый играет вместе с ними.
* Ну и, конечно же, используйте все возможные игры с мячом.

Нежелательно, чтобы ребенок длительное время занимался одним и тем же. Однообразные движения одних утомляют, других перевозбуждают. Дети чувствуют дискомфорт, а сами еще малы, чтобы остановиться, переключиться на другой вид деятельности. Здесь обязательно нужна ваша помощь.

Побегали, попрыгали, теперь можно перейти к спокойным играм в песочнице или в куклы, машинки.

**Физические упражнения и подвижные игры**

У ребенка есть сильная потребность в движении. Однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо помочь ребенку, предложить правильный способ.

Основу для успешного овладения двигательными навыками ребенок получает на систематических физкультурных занятиях. 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 и занятий в бассейне ДОУ необходимо детям предоставить возможность упражняться самостоятельно. Для этого лучше всего использовать подвижные игры (ПИ).

Родители, а вы помните, в какие игры вы играли в детстве?

Предлагаю вспомнить и поиграть.

 **Активный подъем**

Добрый день!
Скорей проснись!
Солнцу шире улыбнись!

Такими словами приветствуйте просыпающихся детей.

Подготовить организм ребенка к двигательной активности после сна, осуществляя плавный, естественный переход от состояния покоя к бодрствованию, помогает зарядка в постели. Она создает положительный эмоциональный настрой, дает оздоровительно-закаливающий эффект.

Сейчас мы вам покажем один из комплексов закаливающих процедур после дневного сна.

**Закаливание**

Одними из способов закаливания организма являются массаж и дыхательная гимнастика

* Массаж полезен в любом возрасте: он улучшает кровообращение кожи, снимает напряжение мышц, нормализует деятельность центральной нервной системы.
* Если мама сама делает своему малышу несложный массаж, то это становится дополнительным поводом для эмоционально–физическим общения матери и ребенка, способствует укреплению чувства доверия и взаимопонимания. Во время массажа ребенок получает удовольствие и успокоение.
* А если массаж превратить в веселую игру, то ребенок получит двойную радость
* Предлагаю выполнить дыхательную гимнастику

*“Шарик лопнул”*

Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает “надуть шарик”. Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот “ффф... ”, медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается — дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук “шшш...”, делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2 — 5 раз.

Ведущий следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения у ребенка.

*“Хомячки”*

Ребёнок и родитель сильно надувают щёки, “как у хомячков” (дышат через нос ) и ходят по комнате. По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот. Игра повторяется 5 – 6 раз.

*“Мама обнимает меня”*

Вдох носом, руки, развести в стороны, задерживаем дыхание 3 секунды, выдох обнять себя так крепко, как мама обнимает вас.

**Правильная организация развивающей среды**

Правильная организация развивающей среды имеет большое значение.

Ребенку просто необходимы:

* шведская стенка
* канат
* велосипед
* коньки
* санки
* лыжи
* мячи

**Заключение**

На этом наша встреча заканчивается.

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

До свидания!

До новых встреч!