

Мастер-класс для родителей «Мы за здоровый образ жизни»

Автор: Захарова Е.А. – воспитатель МБДОУ № 89 « Крепыш»

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

Задачи:

- акцентировать внимание родителей на проблеме формирования у детей привычки к здоровому образу жизни;
- раскрыть возможные пути объединения усилий семьи и ДОУ в приобщении детей к здоровому образу жизни;
- дать родителям практические советы.

Содержание.

Здравствуйте, уважаемые родители! Я попрошу вас, сделайте глубокий вдох, поставьте руки на уровне груди, ладонями вверх. Представьте, что у вас на ладонях лежит теплое солнышко. Задержите дыхание. Почувствуйте на своих ладонях тепло. Сделайте глубокий вдох. Нарисуйте руками солнышко. Пусть оно будет символом вашего хорошего настроения. А теперь нарисуйте сердечко. Пусть оно будет символом доброжелательного отношения друг к другу.

Сегодня я пригласила вас на родительский мастер-класс, чтобы поговорить о важной теме – процесс формирования навыков здорового образа жизни у ребят.

Вы самые близкие люди вашим детям и именно вы должны стать их незаменимыми помощниками в этом непростом деле. И во многом от нас с вами зависит, удастся ли оградить ребят от вредных привычек в будущем, привить необходимую во взрослой жизни привычку к здоровому образу жизни.

Приглашаю вас сесть в круг. У меня в руках мяч, он будет для нас эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по очереди, после ответа. А предложение будет у нас одно для всех:

«Мой ребенок здоров, если я...» (Ответы родителей)

Очень хорошо! Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Не зря говорят в здоровом теле – здоровый дух! Давайте и мы с вами укрепим свое тело. Я предлагаю вам сделать несколько упражнений, которые можно делать совместно с детьми.

❖ Мы с вами сейчас сделаем небольшую зарядку. Она поможет не только размяться, но и тренирует координацию и память.

А, ну-ка попробуй!

Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Прижмите к ладони мизинец, остальные пальцы ладони должны быть развернуты. Получилось? Не тут-то было!

Послушай, поверь и себя проверь

Положить руки на колени, хлопнуть в ладоши, потом левой рукой взяться за нос, а правой за левое ухо. Опять хлопнуть в ладоши и поменять руки.

Делай одновременно

Одновременно отбивайте одной ногой два удара, а другой три.

Зарядка "Медвежата в чаще жили..."

Медвежата в чаще жили,
головой своей крутили,
вот так, вот так (круговые движения головой)
головой своей крутили;
медвежата мед искали,
дружно дерево качали (поднять руки вверх и делать вот так, вот так, наклоны вправо и влево),
дружно дерево качали;
а потом они ходили (ходьба по - медвежьи)
и из речки воду пили,
вот так, вот так,
и из речки воду пили (наклоны туловища вперед);
а потом они плясали (пружинка с поворотом туловища влево и вправо),
лапы выше поднимали (прыжки, хлопая руками вверх),
вот так, вот так,
лапы выше поднимали.

Тот педагогический прием, с которым я знакомила вас сегодня, называется **кластер**. Он очень хорошо воспринимается ребятами.

Уважаемые родители, так как большую часть своего времени ваш ребенок находится в детском саду, то целесообразным и очень важным в деле продолжения формирования привычки к здоровому образу жизни ваше приобщение к совместным мероприятиям Точечный массаж для детей в стихах в детском саду - это возможность привить ребенку привычку правильного досуга, которые способствует развитию, как речевых навыков, так и разработке мускулатуры. начинать следует с рук, переходя на ноги и завершая сеанс поглаживанием головы.

Основные условия проведения самомассажа для детей:

- не применять слишком активно силу во время надавливания на указанные точки;
 - движения должны быть плавными, массирующими;
 - двигаться необходимо в направлении от периферии к центру, то есть от кистей рук к плечу;
 - начинать следует с поглаживания, затем переходят к растиранию тела, разминанию и вибрацию, то есть потряхиванию.
- Освоив эту технику, малыш сможет не только правильно массажировать себе ноги и руки, но и оказать первую помощь при ушибе, к примеру, или же самостоятельно справиться с мурашками, которые многих пугают.

Длительность упражнений 5-10 минут в день. Лучше всего проводить их в утреннее время перед традиционной гимнастикой и после полдника, когда до сна еще много времени, но основной период бодрствования позади.

Чтобы сделать этот процесс еще более увлекательным многие педиатры рекомендуют превратить его в игру, обучив при этом крох несложным стихам, произносить которые необходимо в моменты растирания или поглаживания собственного тела.

Сейчас я предлагаю вашему вниманию несколько видов самомассажа в стихах.

Повторяйте за мной движения со словами.

Массаж рук:

Исходное положение: сидя на полу или стуле, руки перед собой. Ребенок начинает медленно растирать ладони, приговаривая:

*Ай тари, тари, тари, куплю Маше янтари.
Останутся деньги, куплю Маше серьги.
Останутся пятаки, куплю Маше башмаки.
Останутся грошки, куплю Маше ложки.
Останутся полушки, куплю Маше подушки.*

С каждой строчкой темп растирания должен возрастать. Количество повторений: 2-3. После теплыми ладошками греют горло, обхватив его со всех сторон.

*Как у нас на грядке,
сколько цветиков цветут:
розы, маки, ноготки,
астры пестрые цветки,
георгины и левкой.
Выбираешь ты какой?*

Этот стишок подойдет для сгибания и разгибания кулачков.

Поочередный массаж пальцев (каждый пальчик необходимо растирать отдельно) осуществляют под следующие слова:

*Мы блинов напекли:
Первый дали зайке, зайке - попрыгайке.
А второй лисенке, рыженькой сестричке.
Третий дали мишке, бурому братишке.
Блин четвертый – котик, котик с усами.
Пятый блин поджарили и съедим мы сами.*

Массаж ног:

Ладонями необходимо похлопывать себя по направлению от лодыжек к бедрам. Затем ножки растирают ребрами ладоней и после - кулачками. Все это время следует приговаривать:

*Туки-токи, туки-токи,
застучали молоточки.
Туки-туки-туки-точки,
застучали молоточки.
Туки-ток, туки-ток,
так стучит молоток.*

Массаж стоп:

Исходное положение: сидя на стуле, закинув одну ногу на другую. Ладонками при этом легко дотянуться до стоп и начать их потирание и разминание.

*Баю-баю-баиньки,
купим сыну валенки
наденем на ноженьки,
пустим по дороженьке.
Будет ваш сынок ходить,
новые валенки носить.*

Массаж головы:

Круговой массаж черепа проводится следующим образом: правая ладонь поглаживает правый висок, двигаться при этом необходимо к затылочку.левой рукой в это время осуществляются массирующие движения на лбу. Все это выполняется под стишок:

*На комод забрался ежик
У него не видно ножек.
У него, такого злючки,
Не причесаны колючки:
И никак не разберёшь-
Щетка это или ёж?
Тут и мыло подскочило,
И вцепилось в волоса,
И юлило, и мылило, и кусала как оса.
А от бешеной мочалки,
Я помчался как от палки,
А она за мною мчится,
И кусает как волчица.*

Массаж волшебных точек ушек:

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (*если мешают волосы, их закалывают вверху*).

б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

г) «Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 с.

д) *«Погреем ушки»*

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

Самомассаж может осуществляться с помощью различных подручных предметов, способных оказать расслабляющее и приятное воздействие на тело (к примеру, «раскатывание» катушек от ниток по ножкам и рукам может доставить удовольствие). Главное – объяснить ребенку, что все это очень полезно, и что мышцам необходимо время от времени давать передышку, ведь иначе сил будет в разы меньше.

Теперь поиграем с вами в игру *«Верю - не верю»* (если согласны поднимаете две руки, если нет – хлопните по коленям 2 раза)

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? *(да)*
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? *(нет)*
3. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? *(да)*
4. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? *(нет)*
5. Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день. *(да)*
6. Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду?

Самомассаж рук *«Поиграем с ручками»*

Известно, что интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки *«помечали»*,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора.

Наши детки могут нас не только радовать, но и огорчать. Давайте поделимся своими советами, о том, как поднять себе настроение. Встанем в один большой тесный круг. Подумайте, вспомните, что вам необходимо для поднятия настроения? Передаем, друг

другу энергию через рукопожатие и говорим свою ассоциацию (*например: шоколад, хорошая музыка, ванна, фрукты*). Запомните эти советы и используйте в жизни. А я предлагаю вам упражнение.

Игра "Солнечные зайчики"

Цель: ощутить внутреннюю радость.

Встряхиваем кистями рук (*кисти в расслабленном состоянии*) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга. Представляем, как капельки воды, словно солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда летят брызги? Мысленно строим радугу из водяных капелек, любимся цветом и блеском. Тянем ладошки вверх к солнышку, представляя, как добрая сила вливается в них.

Закаливающее дыхание «Поиграем с носиком»

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

- «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

- «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

- «Носик балуется»

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

- «Носик нюхает приятный запах»

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

-«Носик поет песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

-«Погреем носик»

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом, делается как бы растирание.

Игровые упражнения можно сопровождать **стихами**:

Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
Хорошо гулять в саду
И поет нос: «Ба-бо-бу».
Надо носик нам погреть,

Его немного потереть.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

Заключительная часть

Наше занятие подходит к концу, завершим нашу встречу упражнением «*Додумай историю*». Вам необходимо закончить историю и сделать правильный вывод, начиная **словами**:

Я понял...

Я хочу сказать...

Я надеюсь....(*Обсуждение*)

Также, в заключении, хочу сказать, чтобы получить ожидаемый результат, самомассаж в детском саду и дома должен проводиться регулярно. Если данная процедура войдет в привычку, организму будет намного легче бороться с различными заболеваниями.

- **И закончить свой мастер-класс я хочу рефлексией.** Тот прием, который я предлагаю, называется «Дерево чувств». Вы видите перед собой яблоню. Рядом лежат яблоки трех цветов:

- если чувствуете себя хорошо, комфортно, настроение на высоте, занятие принесло вам пользу, то вешайте на дерево яблоко красного цвета;
- если настроение хорошее, но занятие не произвело на вас впечатления, то вешайте на дерево яблоко желтого цвета;
- если настроение ухудшилось, потому что занятие не понравилось, то вешайте на дерево яблоко зелёного цвета.

Спасибо всем за работу!

Родителям раздаются памятки.