**Занятия на сентябрь**

**«Здоровье, режим дня»**

МАСТЕР – КЛАСС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

воспитанников 2-ой группы раннего возраста

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

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. Вступительная часть.
2. 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.

 **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.

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

*(рассуждения****родителей****)*

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

*«Что такое****здоровый образ жизни****?»*

*(ответы****родителей****)*

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

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

*(ответы****родителей****)*

Ответ: С самого рождения.

«**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**.

 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)*

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.

 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****)*

 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. 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.

 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.

 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.

 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

 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

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)*

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

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.

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**!

**Рекомендации.**

***Значение режима дня.***

Режим – точно установленный распорядок жизни: труда, отдыха, сна, питания и т.д.. Споры по поводу режима дня велись, ведутся и, вероятно, вестись будут долго.

Многие считают, что и в самом деле нет ничего страшного в том, что ребенок ляжет спать позже, пропустит дневной сон, поиграет в обеденное время и т. д. Однако эпизодическое нарушение режимных моментов позволяет ребенку думать, что совсем не обязательно соблюдать правила, что он может заставить (убедить) взрослых уступить ему. Нарушение режима или отсутствие такового, отсутствие опорных моментов дня дезориентируют ребенка. Все его занятия, прогулки, отдых приобретают спонтанный и хаотичный характер.

Существует, как минимум 10 причин, по которым следует приучать детей к режиму. Дети, соблюдающие режим дня:

• более спокойны, уравновешены;

• более самостоятельны;

• более организованы, способны следовать полученным инструкциям;

• лучше спят;

• способны концентрировать внимание на определенном задании в определенное время;

• реже приобретают заболевания желудочно – кишечного тракта;

• более выносливы, энергичны;

• у них легче формируется учебная деятельность;

• быстрее привыкают правильно распоряжаться временем, оптимально распределяя нагрузки;

• менее подвержены простудным заболеваниям.

Есть стандартные режимные рекомендации для детей разного возраста. Режим дня в семье организуется в соответствии с обязательным учетом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и второй половине дня.

При составлении и организации режима учитываются повторяющиеся (стереотипные) компоненты:

* - время приемы пищи;
* - укладывание на дневной и ночной сон;
* - общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений.

При организации оздоровительного режима необходимо стремиться к полному удовлетворению потребностей ребенка в движении, умственной нагрузке, обеспечению условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений, достаточному дневному и ночному сну детей. При организации оздоровительного режима учитываются сезонные особенности. Рациональный (оздоровительный) режим должен быть в равной мере и стабильным, и одновременно динамичным, гибким. Время основных компонентов суточного режима дня должно оставаться неизменным.

Компоненты режима дня детей 3 – 7 лет.

Сон дневной - 1, 5 - 2 часа.

Отрезки бодрствования - 5 - 6 часов.

Общее время прогулок - 4 - 5 часов.

Интервал между приемами пищи - 3 - 4 часа.

Ночной сон - 10 - 11 часов.

Соблюдение режима дня создает природосообразный ритм жизни, рождает привычку к регулярной смене разных видов деятельности. Организм ребенка в каждый отрезок времени готовится к тому виду деятельности, который ему предстоит выполнить, и все физиологические процессы протекают быстрее и с меньшими затратами энергии. Правильный режим дисциплинирует детей, повышает их работоспособность, аппетит, улучшает сон, способствует нормальному физическому и психическому развитию, укрепляет здоровье.

ПРАВИЛА ПРИУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ К РЕЖИМУ

1. В комнате повесьте красочный плакат, отображающий режимные моменты.

2. Утром необходимо сообщить детям, чем они будут заниматься в течение дня.

3. Переход от одного режимного момента, от одного вида деятельности к другому может сопровождаться музыкой.

4. О перемене деятельности следует сообщать детям заблаговременно, за 5 – 7 минут.

5. После сообщения о том или ином режимном моменте, смене деятельности, следует дать возможность детям к этому подготовиться. Подготовка может заключаться в дыхательных упражнениях.