**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Восход» г.о. Самара**

**МАСТЕР – КЛАСС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ВОСПИТАННИКОВ ГРУППЫ КРАТКОВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ ПО ТЕМЕ:**

**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА»**

**Вступление**

Здравствуйте, уважаемые родители, гости!

* Меня зовут **Миночкин Сергей Юрьевич.**
* Я педагог дополнительного образования.
* Представляю Муниципальное бюджетное учреждение Центр детского творчества «Восход» городской округ Самара.
* У меня первый квалификационный разряд.

Имею звание мастер спорта России по боксу

* Я провожу уроки физкультуры для дошкольников в группе раннего развития «Енот» на базе нашего Центра.

***Мой девиз «Лучший пример – Личный пример»***

**В. А. Сухомлинский писал:**

**«Я не боюсь еще раз повторять: забота о собственном здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы».**

* Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная.
* 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.
* Здоровье является базовой потребностью человека.
* От здоровья и жизнерадостности зависит познавательная деятельность, прочность знаний, духовная жизнь в целом.
* Для того, чтобы воспитать человека здорового как морально, так и физически, необходим наставник – грамотный и заинтересованный человек.
* Мне очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на мое приглашение.
* Сегодня я вас пригласил поучаствовать **в мастер-классе,** чтобы поговорить о важной теме – о процессе формирования привычки к здоровому образу жизни у детей.

**ТЕМА МАСТЕР-КЛАССА**

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА»

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

**Задачи занятия:**

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:**

* **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.

* **Не зря говорят в здоровом теле – здоровый дух!**
* **«С какого возраста необходимо приучать к здоровому образу жизни?»**

*(ответы родителей)*

**Ответ:**

С самого рождения

**ПОДВЕДЕМ ИТОГ:**

* Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения.
* Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды.

*(п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»).*

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

**«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте»**

* Результаты, полученные с помощью анкет и опросов, показали, что родители заинтересованы проблемой здоровья детей и готовы взаимодействовать с образовательным учреждением.
* Многие родители вместе с детьми активно занимаются физкультурой. Но есть проблемы у родителей в воспитании здорового ребенка, а также в недостаточном количестве знаний о здоровом образе жизни.

**Наши Дети - это цветы.**

Давайте представим, что этот нераскрытый бутон цветка – ребенок. 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**

1. Режим дня
2. Утренняя гимнастика
3. Физические упражнения и спорт
4. Здоровое питание
5. Прогулки на свежем воздухе
6. Закаливание
7. Эмоциональное здоровье

**1.РЕЖИМ ДНЯ**

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** – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.
* 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. Таким образом, домашний режим дня ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

**2. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА.**

* **На Ваш взгляд, что дает утренняя гимнастика?**
* **И как часто вы, родители проводите утреннюю гимнастику со своим ребенком?**
* Утренняя гимнастика - первый шаг к здоровью и обязательная часть ежедневного режима ребенка.
* 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.

**Предлагаю вам выполнить комплекс утренней гимнастики, который можно делать совместно с детьми.**

*Родители выполняют комплекс утренней гимнастики:*

1. Руки на пояс – вращение тазом
2. Наклоны влево – вправо
3. Развороты плечевого сустава (голова стоит на месте)
4. Ножницы – руками
5. Вращение в локтевом суставе
6. Вращение в плечевом суставе
7. Прогибы назад – вперед
8. Вращение тазобедренным суставом
9. Разминка (шея, запястья, стопа)
10. Прыжки (на одной и на другой ноге)
11. С закрытыми глазами, с вытянутыми руками вперед достаем кончиком пальца до кончика носа

**Следующее слагаемое ЗОЖ.**

**3. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И СПОРТ**

* У ребенка есть потребность в движении.
* Основу для успешного овладения двигательными навыками ребенок получает на систематических физкультурных занятиях.
* На базе нашего Центра я провожу занятия 4 раза в неделю по 1 академическому часу.
* Занятия стараюсь сделать разнообразными, интересными и увлекательными.

**Хочу Вам прочитать стихотворение для ребятишек собственного сочинения**

---Здравствуйте детишки

Сопливые носишки

---Как у вас делишки

Соскучились по занятишки

---Будем с вами попрыгушки

А потом и побегушки

---Покидаем по мячюшки

И попрыгаем на скакалушке

---Встанем мы в рядишки

Повыполняем по заданишки

---Построимся в командишки

И побегаем кто быстришки

---Молодцы вы ребятишки

И маленько шалунишки

---Мы хотим быть здоровишки

Чтобы не было болишки

---Это вам я придумишки

Чтобы было интиришки

---Говорю вам досвидашки

Встретимся завтрашки

**Педагог ДО Сергей Юрьевич**

**ОФП ДЛЯ ДОШКОЛЯТ**

**ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ РЕБЯТ**

* 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. На своих занятиях я их к этому прививаю.
* 1раз в неделю или две они сами выбирают ведущего и проводят разминку и игровые комплексы (с мячом, со скакалкой, эстафеты).
* Родители, а вы помните, каким спортом вы занимались в детстве?
* А своим детям прививаете какой-нибудь спорт?
* Как проводите время в этом направлении?

*Разговор с взрослыми (рассуждения, мнения)*

* Так как я сам занимаюсь боксом и еще выступаю на соревнованиях, на физкультуре я применяю упражнения с элементами бокса. Для детей это необычно и им это нравится.

**4. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.**

**- Что вы, уважаемые родители знаете о здоровом питании и насколько ваше питание здоровое?**

* Полноценное питание – это включение в рацион продуктов, богатых витаминами, минеральными солями, белком.
* Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов.
* Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.
* Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.
* Но есть такие продукты, которые ничуть не полезны, но их широко рекламируют. Предлагаю сочинить свою рекламу полезных и антирекламу неполезных продуктов.

**Родители придумывают рекламу:**

**Полезная реклама:**

В мире лучшая награда –выпить сок из граната

Фрукты, овощи полезней –не будет у тебя болезней

Молоко полезно всем –не заменишь его ничем

**Антиреклама:**

Будешь часто есть хот-доги – станут толстыми ваши ноги

Покупаешь кириешки – помни это не орешки

Если чипсы вы съедите – никого потом не вините

Давайте рассмотрим очередное слагаемое ЗОЖ

**5. ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.**

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.**

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.

* 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”.
* 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).
* 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.

**6. ЗАКАЛИВАНИЕ**

* **Как вы считаете, что такое закаливание?**

*(высказывания родителей)*

* **Кто из вас дома проводит закаливающие мероприятия, и какие?**

*(высказывания родителей)*

К закаливанию относятся такие процедуры как: **(контрастный душ, обливание).**

* Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тела и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если закаливание стало общим семейным делом.
* Хорошее здоровье способствует успешному обучению и воспитанию, а успешное обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье не делимы.
* Здоровый человек приносит большую пользу обществу и живет полноценной жизнью.

**7. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ.**

* **-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.
* Беседуя с ребёнком, родители также должны поделиться с ним собственными воспоминаниями, пережитыми чувствами, открыть себя с новой, ещё неизвестной ему стороны. Ребёнку важно знать, что взрослым важны его переживания. Такие минуты откровений очень ценны для ребёнка, они учат его понимать эмоциональное состояние окружающих людей, способствует формированию умения адекватно оценивать себя, анализировать собственное поведение и настроение, побуждают заботиться о близких, помогают обрести уверенность в себе.

**Релаксация**

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Чтобы снять напряжение с шеи и мышц плечевого пояса я вам предлагаю сделать релаксирующее упражнение

**«Любопытная Варвара»**

Любопытная Варвара

Смотрит влево …

Смотрит вправо.

А потом опять вперед —

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а рас-слаб-ле-на».

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рас-слаб-ле-на».

А теперь посмотрим вниз —

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рас-слаб-ле-на».

* К вашему вниманию ещё одно релаксирующее упражнение, которое называется “Драгоценность”, оно позволяет повысить эмоциональное состояние детей.
* Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче…ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать, но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают… (повторить 2-3 раза).

**Заключение.**

* Уважаемые родители и гости, мы с вами рассмотрели все слагаемые ЗОЖ детей.
* Посмотрите, какой яркий, красивый цветок у нас получился. Поэтому если мы будем не забывать про слагаемые ЗОЖ детей, в будущем нас ждет здоровое, крепкое поколение.
* И помните: **“Здоровый ребенок – это счастливая семья!”**
* **Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции.**
* Предлагаю Вам поддержать инициативу группы раннего развития ЦДТ «Восход» и внедрять здоровый образ жизни в свою семью.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА»**

*(«программа минимум» в обучении детей здоровому образу жизни)*

* 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 последнее.**

Сейчас я вам прочитаю стихотворение придуманное мною. Оно подведет итог нашей темы.

Стихотворение

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Когда человек родится Закаляться и питаться

Ему здоровье пригодится Отдыхать и двигаться

В жизни без него нельзя Все это нам нужно

Чтоб не болеть день изо дня Чтобы жить было всем дружно

Заниматься физкультурой Поэтому друзья

Нужно каждый день Спортом занимайтесь

Укрепление здоровья Если станет тяжело

Вот главная наша цель Физкультурой увлекайтесь

С вредными привычками

Люди не рождаются

Без знания и образования

Они приобретаются

Здоровый образ

В жизни нужен

Не заниматься им

И станешь нуден

Не интересен будешь ты

Не будешь ты иметь мечты

Ведь перспективы никакой

Здоровья нет и ты больной

**ВОСПИТАТЬ ЧЕЛОВЕКА**

Человека воспитать

Целая история

А добиться результата

Вот тебе виктория

Ведь счастье такое родиться и жить

Уметь и думать и говорить

Окажется в этом мире большом

И пусть не жалеет, что родился он в нем

Стараешься честно душу вложить

И смысл жизни ему изложить

Помочь ему нужно на ноги встать

Правила жизни ему рассказать

Конечно придется пройти трудный путь

Зигзаги, овраги и всякую муть

С людьми его научить общаться

Чтоб с радостью в жизни

Он смог повстречаться

Много ошибок он совершит

Задачи какие-то он не решит

Опыт он в жизни приобретет

И счастье возможно за ним пойдет

Стержень внутри не у каждого есть

Преграды, проблемы будут не счесть

А тех, кто хотел получить воспитанье

Природа и жизнь наградит за старанье

Быть патриотом нашей земли

Только с духовностью можно внутри

Все эти качества из глубины

Поможем достать.

Мы. Педагоги страны