**Мастер –класс для родителей в старшей группе.**

**Тема: «Здоровый образ жизни – хорошая привычка».**

**Цель:** активизация участия родителей в приобщении детей к здоровому образу жизни

Задачи: укреплять здоровье детей; способствовать их гармоничному физическому развитию; обогащать педагогический опыт родителей по теме мастер - класса; согласовать действия педагогов и родителей по вопросу здорового образа жизни детей; проявлять единство в подходах и требованиях; способствовать формированию привычки здорового образа жизни в семье; укреплять сотрудничество семьи и педагогического коллектива.

Участники: родители, воспитатели

**План проведения**:

**I**. Вступительный этап. Представление.

**II.** Основная часть:

1) Введение в проблему;

2) -Практические занятия

- Обратная связь с родителями;

3) Обсуждение памятки для родителей «Здоровье вашего ребенка в ваших руках! »;

4) Утренняя гимнастика совместно с родителями;

5) Массаж и дыхательная гимнастика;

6) Игра – танец под песню «Лавата»

**III.** Обмен мнениями, впечатлениями.

**Ход мероприятия**

I. Подготовительный этап.

1. Анкетирование родителей «Развитие культурно – гигиенических навыков».

2. Оформление памяток для родителей.

II. Вступительный этап.

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады, что вы присутствуете на нашем мастер - классе, посвящённом проблеме здорового образа жизни детей.Все родители хотят создать малышу наилучшие условия для успешного жизненного старта. И начинать имеет смысл с приобщения наших детей к здоровому образу жизни.Но прежде чем мы начнём, давайте поздороваемся друг с другом. (Родители здороваются с соседями справа и слева).А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте!» – «здоровья желаю».

III. Основная часть.

1) Введение в проблему.

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позицию это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Проблема, с которой часто сталкиваются педагоги детских садов, – это несоблюдение режима дня детей дома. Зачастую дома родители не укладывают вовремя ребенка спать, как днем, так и ночью, таким образом, сбивается его привычный образ жизни, дома родители также не занимаются с ребенком гимнастикой, дома дети могут перекусить конфеткой, бутербродом, это тоже отрицательно сказывается на здоровье ребенка. На основании этого можно сделать вывод, что работу по приобщению к здоровому образу жизни надо начинать со взрослых.

**Практические занятия.**

Я предлагаю, вам, родители, помочь мне в изготовлении нестандартного спортивного оборудования для занятий с детками.

1. «Волшебный коврик»

Предназначено для босохождения, исправления и предотвращения плоскостопия, закаливания. Применяется для физических упражнений, в ходе просыпательной гимнастики, совместных спортивных мероприятий с родителями. Данное оборудование изготовлено из пластиковых бутылок с пробками на основе драповой ткани.

Нам понадобится:

- пластиковые бутылки можно также заменить выпуклыми пуговичками, пробками, старыми фломастерами

- ткань или линолеум

Отрезаем «дорожку» ткани или линолеума и крепим на нее выше указанные предметы.

Дети с удовольствием бегают по такой дорожке в носочках.

Обратная связь с родителями.

• Как закаливать ослабленного ребенка? (Такому ребенку необходимо полноценное питание, богатое витаминами, минеральными солями, домашний режим дня его должен быть продолжением режим дня детского сада, активная прогулка, которая нормализует аппетит и сон ребенка, и постепенное минимальное закаливание)

• Что делать если ребенок не проявляет интерес к занятиям физкультурой (Необходимо стать для него примером, заниматься вместе с ним, можно под музыку, объяснить, как это полезно, как мы помогаем нашему организму сопротивляться различным вирусам и болезням.)

3) Обсуждение **памятки** для родителей «Здоровье вашего ребенка в ваших руках! »

(Родители по очереди зачитывают пункты памятки и высказывают своё мнение.)

1. Активно использовать целебные природные силы (чистая вода, лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений)

2. Спокойный, доброжелательный и психологический климат

3. Правильный режим дня

• Прогулка (не менее двух раз в день по два часа, летом неограниченно, в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий)

• Сон (малыш ежедневно засыпал, утром и вечером, в одно и то же время)

4. Полноценное питание (продукты, богатые витаминами, минеральными солями, творог, каши)

5. Важны желание родителей вести здоровый образ жизни (собственное питание, положительный пример взрослого.

6. Закаливание детей

Необходимо объединение усилий педагогов и родителей в достижении поставленных задач (согласованность в действиях, единство в подходах и требованиях).

4) Утренняя гимнастика - первый шаг к здоровью и обязательная часть ежедневного режима ребенка. В детском саду каждое утро обязательно проводятся комплексы утренней гимнастики. Не надо забывать про гимнастику и дома.

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

**Родители выполняют комплекс утренней гимнастики «Солнышко лучистое»**

5) 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.
* Предлагаем 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.

6) И в заключении нашего мастер-класса ребятки нам станцуют под песню «Лавата»

III. Подведение итогов мастер - класса.

Приобщая детей к здоровому образу жизни, взрослые должны набраться терпения, так как положительное отношение к себе и своему здоровью у детей формируется очень долго. Поэтому в семье и детском на этот счёт должны быть единые взгляды для решениях задач в воспитании и в формировании основ здорового образа жизни ребенка.

А в заключение познакомьтесь с самым лучшим рецептoм здоровья и счастья:

Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте 2 горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути. Наш мастер-класс подходит к концу. Нам хочется поблагодарить вас за активность, доброжелательность и полное взаимопонимание.