Мастер – класс «Здоровый малыш»

**Цель:** Формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению здоровья своих детей; повышение уровня знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

**Задачи:**

1. Дать теоретические знания родителям о здоровом образе жизни и формах оздоровительной деятельности вместе с детьми.
2. Познакомить на практике родителей с интересными и доступными игровыми заданиями.
3. Познакомить родителей с полезными свойствами растений;
4. Научить применять их в быту, с пользой для своего ребёнка, своей семьи;
5. Изготовить совместно с родителями ароматизированные подушечки для детей.

**Оборудование и материалы**: большой бумажный круг, овалы, фломастеры, два платочка размером 15 x 15 см, вазы для трав, одноразовые десертные ложки; ножницы по количеству участников; памятки о полезных свойствах трав; карточки со стихами; магнитофон с записями спокойных мелодий; с эфирные масла: лимон, анис, герань; сборы трав: мята, эвкалипт, хмель, ромашка аптечная, шалфей лекарственный, валериана, листья берёзы, розы, пижмы, смородины, рябины, лавровый лист, гвоздика.

**Предварительная работа:**

• Беседы с родителями

 • Подбор банка игр, методической литературы

 • Оформление выставки книг по физическому воспитанию

 • Подготовка необходимого оборудования для проведения игр с родителями и детьми

 • Оформление приглашения родителям

Ход встречи.

Добрый вечер уважаемые родители! Сегодня мы поговорим о сохранении и укреплении здоровья детей и здорового образа жизни в семье.

Приветствуем всех, кто время нашел

И в сад к нам послушать о здоровье пришел.

Весна – красна, стучит к нам в окно

И в зале у нас и тепло, и светло!

Тут и порядок, уют, красота!

Эстетика, в общем, сама красота!

Здоровье свое бережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

В. Тищенко, С. Мясникова

 Здоровье – это состояние организма при определенном образе жизни, и для того чтобы наш малыш был здоров нам необходимо привить ему этот здоровый образ жизни. Рассказывать о здоровье и просто и сложно. Сложно потому, что рецептов здоровья много и опять же они очень просты. И начнем мы с вами с разминки.

**Подвижная игра «Лягушки на зарядке»**

 На краю лесной опушки

 (руки свободно опущены вдоль туловища)

 В теплой маленькой избушке

 (руки над головой «домиком», фиксируем позу 3-5 сек)

 Жили две смешных лягушки.

 (опускаем руки через стороны)

 Утром делали зарядку, поднимали кверху лапки.

 (поднимаем руки через стороны, фиксируем позу 3-5 сек)

 Два наклона, приседанье

 (2 наклона, 3приседания)

 Потянулись,

 (становимся на носочки- тянемся вверх, фиксируем позу 3-5 сек)

 Повернулись,

 И друг другу улыбнулись!

По данным обследования только 5-7 % детей рождаются здоровыми,

2-3 % - имеют I группу здоровья.

На первый взгляд, наши дети здоровые и нет причин волноваться. Но, что такое здоровье? Всемирная организация здравоохранения дает такое определение: ЗДОРОВЬЕ - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Факторы, влияющие на состояние здоровья.**Причины или факторы, влияющие на состояние здоровья:

20 % - наследственность,

20 % - экология,

10 % - развитие здравоохранения,

50 % - образ жизни.

Так давайте же будем бороться за эти 50 %, чтоб это были проценты здорового образа жизни.

**Вступительное слово к дискуссии:**

 Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Ценностные ориентации относительно значимости здоровья не актуальны и в этой связи не реализованы в повседневной жизни родителей.

**Упражнение – самоонализ.**

 Укажите меры, которые Вы предпринимаете в семье с целью укрепления здоровья ребёнка (отметьте любым значком).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Меры по укреплению здоровья | Регулярно | Не регулярно | Вообще нет |
| Посещение врачей |   |   |   |
| Приём лекарств |   |   |   |
| Соблюдение режима дня |   |   |   |
| Соблюдение санитарно-гигиенических норм |   |   |   |
| Занятия физическими упражнениями |   |   |   |
| Правильное питание |   |   |   |
| Прогулки на свежем воздухе |   |   |   |
| Закаливание |   |   |   |
| Немедикаментозные средства оздоровления  |   |   |   |

Ваш вывод по результатам теста: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Беседа – рассуждение родителей о результатах заполненной анкеты.

**Подвижная игра «К солнышку»**

 Руки к солнцу поднимаю

 И вдыхаю, и вдыхаю.

 Руки вниз я опускаю,

 Воздух тихо выдыхаю.

 «Ф-ф-ф… »

**Упражнение “Солнце здорового образа жизни”.**

Задание: из предложенных материалов, (большой бумажный круг, овалы, фломастеры) выложить солнце, лучи которого и будут все составляющие здорового образа жизни. Подписать лучи (1-2 слова).

Итог упражнения: каждый родитель смог определить, что входит в понятие «здоровый образ жизни» и, что необходимо включить в повседневную жизнь для воспитания здорового ребёнка.

**Изготовление «Куклы - травницы»**

 «Кубышка-травница» является целительной куколкой. Наши предки использовали её для очищения воздуха в доме и профилактики заболеваний органов дыхания, а также верили, что она способна защитить дом от злых духов и хвори. Вешали или ставили такую куколку в местах, где застаивался воздух или над колыбелью ребенка. Каждый вечер, перед сном, мешочек обязательно разминали, чтобы в комнате разнесся травяной дух, который благотворно влияет на состояние сна и воздуха в помещении. «Кубышка-травница», наполненный лекарственными травами. В зависимости от состава трав ее можно использовать по разному:

- для профилактики простудных заболеваний наполните куколку зверобоем, ромашкой, бессмертником, шалфеем, тысячелистником, полынью;

- для хорошего сна и успокоения подойдут иголки сосны, гречиха, пустырник, мелисса, ромашка, а при заболеваниях верхних дыхательных путей полезно набить куклу травой чабреца.

И не забывайте, что через 6 месяцев траву в мешочке надо менять.

Изготовление куклы каждым родителем для своего ребёнка под спокойную музыку. Дегустация травяных чаёв: тонизирующего, успокоительного, витаминного.

Изготовленные «куклы - травнички», родители положили на кроватки своих малышей. В состав «травничка» вошли травы, аромат, которых способствует расслаблению, а значит, готовит детей к крепкому и здоровому сну.

Завершить нашу встречу мне бы хотелось такими словами:

Купить можно много:

 Игрушку, компьютер,

 Смешного бульдога,

 Стремительный скутер,

 Коралловый остров

 (Хоть это и сложно),

 Но только здоровье

 Купить невозможно.

 Оно нам по жизни

 Всегда пригодится.

 Заботливо надо

 К нему относиться. (А. Гришин )

До новых встреч!