

Мастер-класс

«Здоровье ребенка в наших руках»

Цель: Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

Задачи:

Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение педагогического мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях. Развивать чувство единства, сплоченности.

Участники: воспитатели, родители, дети.

Необходимое оборудование: распечатанные пальчиковые гимнастики, физминутки, игры для детей совместные с родителями.

Сценарный ход: Вступительная часть.

Уважаемые родители, здравствуйте! Кажется на первый взгляд, какое простое и обыденное слово. В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелание здоровья.

Позвольте начать моё выступление со стихотворения.

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

- Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится - вдруг сквозняк,

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов - богатырей.

В.Крестов "Тепличное создание"

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.

Как добиться этого? Что для этого делаем мы?

Вот и сегодня мы с вами поговорим о здоровье наших детей.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Вопрос о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе любого дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

На современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных. Перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать человека XXI века – человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне и грамотно развитого.

От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Главная цель детского сада – совместно с семьей помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать ребенку понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

Сегодня я предлагаю Вам принять участие в конкурсе-викторине «День здоровья».

Предлагаю разделить на две команды, придумать название своей команды, связанной со здоровьем.

Предлагаю командам представиться и поприветствовать друг друга.

(«Витаминка» и «Солнышко»)

Итак, начинаем наш конкурс.

Задание N1: «Что такое здоровье?»

Свои ответы предлагаю записать.

Представитель от команды зачитывает варианты, вторая команда дополняет.

- Здоровье – сила и ум, настроение, эмоциональное состояние.
- Здоровье – это красота.
- Здоровье – это счастье.
- Здоровье – это богатство.

Задание N2:

«Что нужно делать, чтобы быть здоровым взрослым и детям?».

Команды совещаются, записывают ответы и представитель от команды зачитывает их (в этом случае начинает вторая команда, а первая дополняет):

- а) Следить за физическим состоянием;
- б) Не заниматься самолечением;
- в) Следить за состоянием зубов;
- г) Чередовать виды деятельности;
- д) Спать не менее 7 – 8 часов в день;
- е) Заниматься спортом или физическими упражнениями, закаливать свой организм;
- ж) Использовать нетрадиционные средства оздоровления (аромотерапия, фитотерапия, цветотерапия и т.д.).

В ДОУ используются различные формы организации физической активности: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультминутки, физические упражнения после сна, подвижные игры в помещении и на воздухе, спортивные игры и развлечения, физкультурные праздники, дни здоровья. Но дети существуют не только в детском саду. Большую часть жизни они проводят в семье. И только при постоянном и последовательном физическом совершенствовании не только детей, но и самих родителей, квалифицированном воздействии персонала детского сада можно добиться того, чтобы дети были здоровы, не имели отклонений от нормального, соответствующего возрасту уровня развития. Формирование ценностей здорового образа жизни у детей закладывается в дошкольном возрасте при тесном взаимодействии всего коллектива детского сада и семьи.

Согласитесь приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Ведь как говорили, древни греки: «В здоровом теле - здоровый дух!».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом.

Задание N3. Назовите пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье. (Называют команды по очереди).

- а) «Здоровье дороже золота».
- б) «Здоровье, ни за какие деньги не купишь».
- в) «Береги нос в белый мороз».
- г) «Кто не болеет, тот здоровье цены не знает».
- д) «Шуба елова, да к сердцу здорова».

Продолжение конкурса.

Задание N4. Физические минутки и динамические паузы

Как уже было отмечено, вынужденная статическая поза, умственная работа ведёт к утомлению, снижает уровень работоспособности. Из-за ограниченной амплитуды движения уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к внутренним органам головному мозгу. Для того чтобы избежать этих негативных явлений, необходимо научиться и научить наших детей чередовать умственное напряжение с физической работой. К таким малым формам активного отдыха можно отнести физические минутки и динамические паузы.

Связь голоса со здоровьем была отмечена ещё в древности. В ту минуту, когда мы смеёмся, из зоны смеха поступают нервные импульсы. Эти сигналы малым формам активного отдыха можно отнести физические минутки и динамические паузы.

Родители команды «Витаминка» проводят физминутку.

Затем родители команды «Солнышко» проводят гимнастику под музыку

Давайте продолжим наш конкурс, выполнив следующие задания.

Задание N 5. Звучит спокойная музыка, ставлю на каждый стол по одному подносу, на котором лежат задания с пальчиковой гимнастикой.

Родители делают свой выбор

Наиболее распространённый метод в работе с дошкольниками является игра. Давайте поиграем. Мне очень хочется, чтобы все члены команды выполнили следующие задания.

Вот и подошел к концу наш конкурс «День здоровья».

Мы надеемся, что мы всегда будем вместе бороться за здоровье наших детей, будем также крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела, дружба – это тоже здоровье.

Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребёнка в Ваших руках!

Вам необходимо для сохранения здоровья детей использовать здоровые содержащие технологии в домашних условиях. Дома вы можете подробно познакомиться с упражнениями, которые наши педагоги применяют на занятиях для снятия мышечного и эмоционального напряжения (физминутки, пальчиковые игры). (Раздают родителям вспомогательные памятки с материалом).