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

**Задачи:**

- акцентировать внимание родителей на проблеме формирования у детей привычки к здоровому образу жизни;

- раскрыть возможные пути объединения усилий семьи и ДОУ в приобщении детей к здоровому образу жизни;

- дать родителям практические советы.

**Ход мероприятия:**

Здравствуйте, уважаемые, гости! Сегодня я вас пригласила поучаствовать в мастер-классе, чтобы поговорить о важной теме – о процессе формирования привычки к здоровому образу жизни у детей. Как  укрепить  здоровье  детей, избежать  болезней? Эти  вопросы  волнуют    вас  родителей, так  как все  мы хотим, чтобы  наши  дети  не  болели, год от  года  становились  здоровее. Очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

Сегодня я представлю вашему вниманию разные формы работы, которые вы можете использовать дома для укрепления здоровья своих детей.

Сначала ответьте мне на вопрос: «Что же нужно делать, чтоб ребенок был здоров?»

**Игра «Закончи предложение»**. Вам необходимо продолжить фразу «Мой ребенок будет здоров, если…..» *(Передавая друг другу мяч, необходимо назвать одно из условий здоровья детей.)*

А теперь давайте послушаем детей, как они ответили на вопрос «Что нужно сделать для сохранения здоровья?» (Клип .)

Итак, вот мы с вами и вспомнили основные составляющие здоровья детей.

Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Русский народ отразил свое отношение к здоровью в народных пословицах. В них говорится: «Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — многое потерял, здоровье потерял — все потерял».

Сейчас предлагаю их вспомнить в игре **«Продолжи пословицу»**

*( Родителям предлагается, пословица, которая разделена на 2 части их нужно собрать)*

Солнце, воздух и вода…………. (помогают нам всегда)

Кто любит спорт,………..( тот здоров и бодр).

И смекалка нужна,……….( и закалка важна.)

В здоровом теле…………( здоровый дух)

Смолоду закалишься, ……….(на весь век сгодишься.)

Здоровье…….(дороже золота)

Здоровье….( ни за какие деньги не купишь.)

Кто не болеет,…….( тот здоровья цены не знает)

Очень приятно, что вы много назвали пословиц о здоровье. Эти и другие пословицы и поговорки вы, родители, можете разучивать вместе с детьми дома, объясняя детям их значение, те самым приобщая детей к здоровому образу жизни.

Одна из слагаемых ЗОЖ – это **Утренняя гимнастика**.

Утренняя гимнастика - первый шаг к здоровью и обязательная часть ежедневного режима ребенка. 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. Вспомните, пожалуйста, когда вы последний раз делали утреннею гимнастику с удовольствием…

Предлагаю выполнить комплекс утренней гимнастики, который можно делать совместно с детьми. **(***Родители выполняют комплекс утренней гимнастики «Солнышко лучистое»).*

Следующая составляющая здорового образа жизни – это **здоровое питание.** Если вы просто скажете ребенку, какие продукты полезны, а какие нет, то это не даст никаких результатов. И чтобы добиться лучшего результата, целесообразней превратить эти беседы в игру.

Игра «Реклама» Есть такие продукты, которые ничуть не полезны, но их широко рекламируют. А мы давайте сочиним свою рекламу полезных и антирекламу неполезных продуктов.

**Реклама:**

Фрукты, овощи полезней-… Молоко полезно всем…. Бифидок пью на обед….. В мире лучшая награда –…

**Антиреклама:**

Будешь часто есть хот – доги… Если чипсы вы съедите… Коль есть ты будешь колбасу…… Покупаешь «Кириешки»….

(Придумывают рекламу.)

Так же практика  показывает, что  одним  из  наиболее перспективных  и, самое главное, простых  методов  в оздоровлении  детей  **является  массаж биологических  активных  точек.**  При  систематическом  и  правильном   применении, он  даёт  хорошие  результаты.

**Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний**

**Тема «Дикие животные»**

**Цель**: профилактика простудных заболеваний, повышение умственной и физической работоспособности

**«Лиса»**

**(Для старшего дошкольного возраста)**

Са-са-са,                                     Скользящими движениями растереть ладони.

Вот идет лиса.

Сы-сы-сы,                                  Слегка касаясь пальцами, провести по лбу

Хвост красивый у лисы.           6 раз.

Со-со-со,                                    Слегка касаясь пальцами, провести по щекам

Вот возьму я колесо.                 6 раз.

Су-су-су,                                     Кулачками растирать крылья носа.

И поймаю я лису.

Са-са-са,                                     «Пробежаться» пальчиками по лицу сверху

Я лисонька-краса.                       вниз.

Сы-сы-сы,                                   Большими пальцами рук мягко провести по

Лучше спрячусь я                      по шее под челюстями сверху вниз 6 раз.

в кусты.

Со-со-со,                                      Раздвинуть указательный и средний пальцы,

Ну-ка, брось колесо.                   положить их перед и за ушами и силой

                                                      растирать кожу.

Су-су-су,                                      Погладить ладонями лицо и шею.

Не поймать тебе лису.

**Тема «Птицы», «Зимующие птицы»**

**Цель**: профилактика простудных заболеваний, повышение умственной и физической работоспособности

**«Снегири»**

Ра-ра-ра                              Растереть лоб ладонями, приставленными к нему

Погляди-ка, детвора.         козырьком.

Ря-ря-ря -                             Раздвигают указательный и средний  пальцы, кладут

Взошла красная заря.         перед ушами и за ними и с  силой растирают кожу.

Ре-ре-ре -                              Кулачками растереть крылья носа.

Растет рябина на горе.

Ри-ри-ри -                              Пальчиками легко «пробежаться» по щекам.

Клюют рябину снегири.

**Массаж спины «Дождик»** **под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)**

**Дождик бегает по крыше -**Встать друг за другом «паровозиком»

**Бом! Бом! Бом!**и похлопывать друг друга по спине**.**

**По веселой звонкой крыше-**

**Бом! Бом! Бом!**

**Дома, дома посидите -**Постукивание пальчиками**.**

**Бом! Бом! Бом!**

**Никуда не выходите-**

**Бом! Бом! Бом!**

**Почитайте, поиграйте -**Поколачивание кулачками**.**

**Бом! Бом! Бом!**

**А уйду-тогда гуляйте-**

**Бом! Бом! Бом!**

**Дождик бегает по крыше -**Поглаживание ладошками**.**

**Бом! Бом! Бом!**

**По веселой звонкой крыше-**

**Бом! Бом! Бом!**

**Гимнастика для глаз.** Зрительная гимнастика имеет огромное значение в работе с детьми т.к. она является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения. Гимнастика для глаз обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу, снимает переутомление зрительного аппарата. Вы тоже можете дома использовать эти простые упражнения.

**Послушные глазки.**

**Закрываем мы глаза, вот какие чудеса**

*Закрывают оба глаза*

**Наши глазки отдыхают, упражнение выполняют**

**А теперь мы их откроем, через речку мост построим**

*Открывают глаза, взглядом рисуют мост*

**Нарисуем букву О, получается легко**

*Глазами рисуют букву О*

**Вверх поднимем, глянем вниз**

*Глаза поднимают вверх, опускают вниз*

**Вправо-влево повернем**

*Глаза смотрят вправо-влево*

**Заниматься вновь начнем**

Особенно важно при работе по развитию движений учить детей расслаблять определенные группы мышц. Это устраняет беспокойство, возбуждение, восстанавливает силы и здоровье. Это учит детей ощущать и чувствовать свое тело. С целью получения положительных эмоций и приятных ощущений, вы можете использовать такие упражнения.

**Упражнение «Тигр».** Напряжение: максимально напрячь и сделать твердыми пальцы рук, подержать их в таком положении. Проверить, достаточно ли стали они твердыми. Расслабление: свесить кисти руки ослабить пальцы. Сделать их мягкими и слабыми. Вместо коготков - мягкие лапки.

**Упражнение «Холодно-жарко».** Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились… Но вот снова подул холодный ветер… .

**Пальчиковая гимнастика** - позволяет активизировать работоспособность головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение. Часто от родителей можно услышать, что раньше пальчиковую гимнастику никто не применял, с нами так не играли. Да, действительно. Но раньше не было таких благ цивилизации у детей, как сейчас - липучки, молнии, кнопочки. На одежде и обуви были пуговицы и шнурочки, которые нужно было ребенку самому застегивать и зашнуровывать. Поэтому к моменту поступления в школу детские пальчики были натренированными, ловкими, умелыми.

В связи с этим я рекомендую проводить с детьми с пальчиковые игры, сопровождая движения одновременным проговариванием рифмованных строк.

Предлагаем и Вам поиграть в такие игры .

**Пальчики**

Наш массаж сейчас начнём,

Каждый пальчик разотрём:

Этот - всех красивей,

Этот - всех ленивей,

Этот пальчик - всех длинней,

Этот пальчик – всех умней,

Этот пальчик-всех главней

Вместе – это пять друзей

Пальцы растянуть хочу,

Каждый пальчик покручу,

Этот - всех красивей,

Этот - всех ленивей и т. д.

Каждый пальчик мы возьмём

И сожмём, сожмём, сожмём.

Этот - всех красивей, и т. д.

Каждый пальчик мы возьмём,

На подушечку нажмём

Этот - всех красивей, и т. д.

Еще я хочу научить вас выполнять массаж рук с помощью массажного шарика «Су-джок»

**Гимнастика с массажными мячиками**вызывает у детей приятные ощущения, способствует активизации деятельности у заторможенных детей и, наоборот, успокаивает гиперактивных.

*«Профессии»*

Много есть профессий знатных,

И полезных, и приятных.

(катаем **шарик** между ладонями по кругу в одну сторону, а потом в другую)

Повар, врач, учитель,

Продавец, строитель…

*(нажимаем***шариком на каждый палец***)*

Сразу всех не называю,

Вам продолжить предлагаю.

(катаем **шарик** между ладонями по кругу в одну сторону, а потом в другую)

***«Снежок»***

Раз, два, три, четыре,

*(сжимаем и разжимаем***шарик в ладошке***)*

Мы с тобой снежок слепили.

Круглый, крепкий, очень гладкий

И совсем-совсем не сладкий.

(катаем **шарик** между ладонями по кругу в одну сторону, а потом в другую)

Раз – подбросим,

Два – поймаем,

Три – подбросим,

И опять поймаем.

*(действия соответствуют тексту)*

**Фитбол-гимнастика**

У многих из Вас дома есть гимнастический мяч: с ручками, «рожками», и овальные, и с пупырышками. Дети с удовольствием занимаются на таких тренажерах. Упражнения фитбол-гимнастики просты по структуре движений. При выполнении упражнений дети приучаются регулировать свои движения. Освоению каждого упражнения способствуют музыка и стихотворные строчки, которые приучают ребенка выполнять задания в определенном ритме, координируя движения и речь. *Видео «Фитбол-гимнастика».*

**Дыхательная гимнастика** – это система упражнений, направленная на оздоровления организма. Существуем множество упражнений на развитие дыхательного аппарата, но зачастую детям просто скучно становится от этих упражнений и тогда на помощь приходят мыльные пузыри, свистульки, перышки и многое другое. *Игра «Свистульки и дуделки».*

***Мыльные пузыри*** – это отличная игра и тренировка дыхательной системы. Когда человек надувает мыльные пузыри, тем самым он учится управлять своим дыхательным аппаратом. При этом работают легкие и лицевые мышцы. Пускать их — не просто забава, но и замечательное упражнение для губ. Ведь чтобы выдуть большой и красивый пузырь, ребенок должен напрячь мышцы губ и сильно выдохнуть воздух. Отличная тренировка дыхания и подготовка артикуляционного аппарата к произношению гласных.

**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;

Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем «здоровье»? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути.

В конце хотелось бы сказать:

  - Пусть  в  каждой  семье  господствует  дух  здоровья.

   -Пусть  основное  время  на  прогулках  дети  проводят  в  движении: подвижными  играми  детей - оздоровим,  себя - омолодим.

Затраты времени на упражнения разных видов гимнастики измеряются минутами, а польза от подобного рода деятельности для здоровья ребенка неоценима.

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 )

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