

МАСТЕР - КЛАСС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ОТ ДВИЖЕНИЯ - К ЗДОРОВЬЮ».

Разработка: Иванова С.Э. -
воспитатель МБДОУ
«Детский сад №10» с.
Сизябск

Цель: Формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей.

Задачи:

1. Расширять и закреплять знания, умения и навыки родителей по формированию здорового образа жизни у детей.
2. Показать упражнения, игры, направленные на оздоровление организма, которые можно проводить в домашних условиях.

Оборудование: мультимедийное оборудование, столы, стулья.

Материал: мяч, цветные фишки (зелёные, красные), лепестки ромашки с половинами пословиц о здоровье; написанное слово здоровье на листе бумаги, памятки для родителей.

ХОД.

-Добрый вечер, уважаемые родители.

Сегодня наша встреча будет проходить в форме родительского клуба на тему «От движения - к здоровью». Прошу вас стать его активными участниками.

Как вы считаете, что для человека дороже всего на свете? (здоровье)

Здоровый малыш - счастливый малыш, счастливые родители.

Давайте выясним, что необходимо нашим детям, чтобы быть здоровыми. Предлагаю поиграть в игру “Неоконченное предложение”.

Передавая мяч, родители договаривают предложение.

- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... каждый день делать гимнастику.

- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... правильно и во время питаться и т. д.

- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... закаливаться.

- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать режим дня.

- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... заниматься физкультурой.

Воспитатель: - Итак, подведем итог, мой ребёнок будет здоров, если будет вести здоровый образ жизни. Не зря говорят: в здоровом теле - здоровый дух.

Поэтому, необходимо сотрудничество педагогов и родителей. От совместной работы выигрывают все стороны педагогического процесса. Главное, что дети, оказавшись в едином воспитательном пространстве, ощущают себя комфортнее, спокойнее, увереннее.

Здоровье человеку не всегда дается при рождении, но даже если ребенок родился здоровым, нет гарантий, что он в дальнейшей жизни останется таковым. Так как на состояние нашего здоровья влияет множество факторов как внутренних, так и внешних. А здоровье наших детей зачастую в большей степени зависит от взрослых.

Дети очень подвижны, неутомимы в своем желании бегать, прыгать, скакать и они получают от этого мышечное удовольствие. Хорошо направить детскую энергию в полезное русло: познакомить детей с тем, что такое зарядка, санки, лыжи, мячи и т. д. Если мы хотим, чтобы ребенок с детства приобщался к здоровому образу жизни, родители должны вместе с ним придерживаться правил ЗОЖ. Ребенок учится через подражание и совместные со взрослым действия! В играх и занятиях дети «копируют» то, что увидели дома, по телевизору, на улице. Действуют как «мама и папа». Дети не дают оценок, они наблюдают и повторяют. А если родители делают зарядку по утрам, придерживаются правильного питания, внимательны к своему здоровью, то и для детей это станет нормой, содержанием каждого дня. Нельзя требовать от детей то, что вам самим делать лень. Регулярные совместные пешие прогулки, утренняя зарядка смогут компенсировать двигательное голодание, как говорят ученые, гиподинамию. Но заставлять ребенка заниматься физическими упражнениями не нужно, это приведет к обратному результату.

Давайте разберём слагаемые ЗОЖ:

1.Режим дня- это прекрасный друг нашего здоровья .

Кто из вас, уважаемые родители, соблюдает режим дня дома?

Ваш режим дня совпадает с режимом дня в детском саду?

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна. Режим дня – это рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течение суток с учетом возрастных возможностей и особенностей человека. От того, как строится наш день, как сочетаются работа и отдых, достаточен ли сон, вовремя ли завтракаем, обедаем и ужинаем, зависит не только наша работоспособность, но и самочувствие, настроение, здоровье.

Ребенку до 5 лет положено спать в сутки 12 - 12,5 часов, в 5 - 6 лет - 11,5 - 12 часов (из них примерно 10 - 11 часов ночью и 1,5 - 2,5 часа днем).

Для ночного сна отводится время с 9 - 9 часов 30 минут вечера до 7 - 7 часов 30 минут утра. Дети-дошкольники спят днем один раз.

Укладывают их так, чтобы они просыпались в 15 - 15 часов 30 минут.

Организовывать дневной сон позже нецелесообразно - это неизбежно вызвало бы более позднее укладывание на ночной сон.

Шестичасовое бодрствование во второй половине дня - это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно наиграется, чтобы почувствовать потребность в отдыхе.

Основные этапы режим дня у детей

Утренняя гимнастика

Для чего необходима утренняя гимнастика?

Вспомните, пожалуйста, когда вы последний раз делали утреннюю гимнастику?

Поделитесь с нами, как у вас это проходит?

Утренняя гимнастика - 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. Ну, подумайте: всего несколько минут в день - и хорошее самочувствие плюс отличное настроение обеспечены каждому. Попробуйте воспринимать ежедневные разминки не как лишнюю нагрузку, а как возможность пообщаться с близкими. Ведь родительский пример для ребенка больше, чем убедительные речи о пользе ежедневных спортивных занятий.

После зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка регулирует работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Я предлагаю вам выполнить комплекс утренней гимнастики под музыку.











Питание детей

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают три раза в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого «организованного» ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому, забирая ребенка домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать ребенку дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. В выходные и праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада.

Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.

- оно должно быть разнообразным.

- пища должна быть безопасной. В детских учреждениях, в домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки.

- нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать.

- для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

- соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3-4 часов и не менее полутора часов.

Ну и, конечно же, ребенок должен есть с аппетитом и не переедать!

Много сказано о фруктах и овощах, есть правда, а есть мифы.

Поиграем в игру «Мифы или правда, угадай».

Для ответов родители поднимают цветные фишки: красные - нет, зеленые - да.

Миф № 1: Фрукты и овощи в свежем виде более питательны, нежели измельченные и замороженные - ДА

Миф №2 От картофеля толстеют - НЕТ

Миф №3 Фруктовые соки низкокалорийные - НЕТ

Миф №4 Больше всего витамина С содержится в лимоне НЕТ.

Это распространенное мнение не соответствует истине.

Витамина С намного больше в черной смородине, клубнике, шиповнике.

Замораживайте эти ягоды на зиму. Готовьте из них напитки и десерты для ребенка.

Миф №5 Отечественные фрукты полезнее, чем экзотические ДА.

Но не стоит отказываться от цитрусовых зимой и весной, когда выбор отечественных фруктов оставляет желать лучшего. Но если вы колеблетесь, какие яблоки лучше купить - импортные или местные, остановите свой выбор на последних. Фрукты, выращенные в России, сохраняют больше питательных веществ, к тому же их не обрабатывают химическими веществами для продления срока хранения во время длительной транспортировки.

Миф №6 Фрукты могут заменить сладости в рационе детей ДА.

Сладкий вкус фруктов по душе многим детям.

Миф №7 Мороженые овощи и фрукты так же полезны, как и свежие ДА.

Низкие температуры прекрасно сохраняют витамины и минеральные вещества.











Прогулка

- наиболее эффективный вид отдыха. Она способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий . При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. На прогулке ребенок не должен находиться в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры.

Обычно на прогулке малыши много двигаются. Это в основном бег, ходьба, лазание по лесенке. Но нужно побуждать малыша выполнять и другие виды движений (перешагивание через препятствия, ходьба по ограниченной поверхности, прыжки, метание).

Для этого не нужен обязательный инвентарь. У вас, конечно же, есть мячи, скакалки, обручи ...

- 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.
- Натяните веревку или прыгалки на высоте 15 - 20 см от земли и перешагивайте через нее прямо или боком, перепрыгните так же.
- 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”.
- Используйте возможности природного окружения. По дороге пусть малыш перешагнет неглубокую канавку, держась за вашу руку, пройдет по бровке тротуара по ритм незатейливого стихотворения:

По узенькой дорожке

Шагают наши ножки.

По камешкам, по камешкам,

В ямку - бух!

И малыш с удовольствием спрыгнет

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.











Физические упражнения и подвижные игры

У ребенка есть сильная потребность в движении. Однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо помочь ребенку, предложить правильный способ.

Основу для успешного овладения двигательными навыками ребенок получает на систематических физкультурных занятиях. Однако, совершенствование и устойчивость приобретаемых навыков, самостоятельное применение их ребенком в различных условиях жизни не могут осуществляться только путем одних занятий.

Помимо ежедневной утренней гимнастики и определенного количества физкультурных занятий необходимо детям предоставить возможность упражняться самостоятельно. Для этого лучше всего использовать подвижные игры .

Родители, а вы помните, в какие игры вы играли в детстве?

Мы с детьми играем в такие игры, как «Птички и автомобиль», «У медведя во бору», «Мы топаем ногами», «Карусели», «Лохматый пёс» и т. д...













Активный подъем после сна

Добрый день!

Скорей проснись!

Солнцу шире улыбнись!

Таковыми словами приветствуйте просыпающихся детей.

Подготовить организм ребенка к двигательной активности после сна, осуществляя плавный, естественный переход от состояния покоя к бодрствованию, помогает зарядка. Она создает положительный эмоциональный настрой, дает оздоровительно-закаливающий эффект.

-Предложить родителям сделать зарядку, которую выполняют дети после сна. Например, «В лесу».

Мы в лес пошли, (марш на месте)

Там лису нашли. (правая рука козырьком, повороты туловищем вправо- влево)

Нас запутала лиса, (руки за спиной, имитируем лису)

Следы хвостом замела.

Мы в лес пошли, (марш на месте)

Там лису нашли. (правая рука «kozyрьком», повороты туловищем вправо- влево)

Нас запутала лиса, (руки за спиной, имитируем лису)

Следы хвостом замела.

Мы в лес пошли, (марш на месте)

Там волка нашли. (пр. рука «kozyрьком», повороты туловища)

Волк завыл: у-у-у, (руки за спиной, произносим у-у-у)

Стало тихо в лесу. (палец приставляем к губам)

Мы в лес пошли, (марш на месте)

Там медведя нашли. (пр. рука «kozyрьком», повороты туловища)

Косолапый медведь (имитируем медведя)

На нас начал реветь.

Мы в лес пошли, (марш на месте)

Там зайца нашли. (рука «kozyрьком», повороты)

С ним играть мы стали в прятки, (прыжки)

Где же все мои ребятки? (присели на корточки)











Гигиена

Личная гигиена ребенка заключается в основном в поддержании чистоты кожных и волосяных покровов, гигиене полости рта, соблюдении чистоты и аккуратности в одежде, в поддержании чистоты постели, порядка на рабочем месте, в шкафу с игрушками.

Очень важно воспитать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. И здесь важна, прежде всего, последовательность.

Пожалуйста, обеспечьте постоянное выполнение ребенком установленных гигиенических правил. Объясните ему их значение и, конечно, помогите ребенку правильно усвоить нужный навык. И тогда хорошо сформированные навыки будут выполняться ребенком легко и быстро, по собственной инициативе, без напоминаний.

Русский народ отразил свое отношение к здоровью в народных пословицах. В русской пословице 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.)

Солнце, воздух и вода -(наши верные друзья).

Здоровье сгубишь - новое не купишь.

Здоров будешь - всё добудешь.

Здоровый человек - богатый человек.

Здоровье ни на какие деньги не купишь.











Закаливание.

Закаливание - это образ жизни. Ошибочно думать, что это обязательно купание в проруби или обливание холодной водой.

Когда вы идёте по пляжу босиком - это закаливание

Когда вы купаетесь в реке - это тоже закаливание.

Когда летом вы умываетесь на улице - и это закаливание.

Если вы идёте лицом против ветра, даже не думая о закаливании, просто так получается - это всё равно закаливание.

В нашей группе мы проводим следующие закаливающие мероприятия:

- проветривание групповых и спальных комнат,
- ежедневная утренняя гимнастика,
- дыхательная гимнастика во всех видах деятельности, физминутки,
- умывание лица и рук под краном,
- гимнастика и босохождение после дневного сна по ребристой доске и массажным дорожкам.

Предлагаю варианты изготовления коррегирующих дорожек.







Ещё одним из способов закаливания организма являются массаж, дыхательная гимнастика, пальчиковая 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-физического 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.

А теперь мы сделаем с вами самомассаж Неболейка».
Чтобы горло не болело
Мы его погладим смело.
Чтоб не кашлять, не чихать,
Надо носик растирать.
Лоб мы тоже разотрём,
Ладошку держим козырьком.
Вилку пальчиками сделай-
Массируй ушки ты умело!
Знаем, знаем - да, да, да! (растирают кисти рук)
Нам простуда не страшна! (хлопки)
С детьми выполняем дыхательную гимнастику.

“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. Также играем в пальчиковые игры: «Этот пальчик дедушка», «Сидит белка на тележке», «Дом», «Катша - катша китш - котш» и т. д.

(любую выполнить вместе с родителями)

Итак, под влиянием закаливающих процедур у детей укрепляется сердце, улучшается деятельность органов дыхания, нервной системы, обмена веществ.

В заключение предлагаю поиграть в игру

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 занимаюсь каким-либо спортом;
- я периодически провожу разгрузочные дни;
- у меня отсутствуют вредные привычки;
- соблюдаю режим дня;
- я правильно питаюсь;
- я эмоционально уравновешен;
- я выполняю профилактику заболеваний.

Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем «здоровье»?

Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья, ведете ли вы здоровый образ жизни.

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.)

-На этом наша встреча заканчивается, спасибо, что нашли время и
пришли к нам.

Здоровья вам, вашим семьям и вашим близким!
Раздача памяток «Здоровье ребёнка».