

## МАСТЕР – КЛАСС «День здоровья»

### *План проведения.*

1. Вступительное слово.
2. Ведение конкурса.
3. Заключительный этап.

### **I. Уважаемые родители, здравствуйте!**

Кажется на первый взгляд, какое простое и обыкновенное слово. В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелания здоровья.

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

«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 дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки; вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и закалёнными и здоровыми. Есть ли ключи к решению этой задачи? Медицина давно пришла к выводу: нужна профилактика для здоровых людей. (Показываю анкеты.) Вы все заполняли анкеты и по результатам анкетирования было выявлено, что многие родители мало внимания уделяют закаливанию ребёнка и проведению профилактических мер по предупреждению заболеваний.

В нашей группе мы проводим с детьми следующие закаливающие мероприятия:

- проветривание в группе
- ежедневная утренняя зарядка
- дыхательная гимнастика во всех видах деятельности, физминутки
- физкультурные занятия
- дневной сон без маек;
- полоскание ротовой полости кипячёной водой после еды;
- умывание лица и рук под краном (1 мин);
- прогулки 1-2 раза в день;
- босохождение до дневного сна по ровной поверхности, после дневного сна по ребристой доске и массажным дорожкам.

Все активные точки нашего организма находятся на ступне, пройдя по массажным дорожкам и ребристой доске, мы помассируем весь организм (я предлагаю вам снять обувь и пройти по массажным дорожкам).

А сейчас я предлагаю вам поделиться опытом по проведению закаливающих процедур в домашних условиях.

Кто желает выступить? (Большое спасибо.)

Вывод ясен: если вы желаете видеть своего ребёнка здоровым, надо ежедневно уделять время для закаливающих процедур.

Здоровье - главная ценность в жизни человека и только совместно с вами мы можем помочь ребёнку вырасти крепким и здоровым.

II. Сегодня я предлагаю вам принять участие в конкурсе «**День здоровья**». Предлагаю разделить на две команды, придумать название своей команды, связанное со здоровьем.

Пожалуйста, представьтесь и поприветствуйте друг друга.

(1 команда проходит к этому столу, 2 - к этому.)

Итак, начинаем наш конкурс.

### **Вопрос №1**

Что такое здоровье?

(Свои ответы предлагаю записать. Даю 2 минуты времени на подготовку.)

Чья команда готова отвечать? (Команды зачитывают варианты, дополняют друг друга.)

Здоровье - сила и ум, настроение, эмоциональное состояние.

Здоровье - красота.

Здоровье - счастье.

Здоровье - это богатство.

Здоровье - это сокровище т.д.

### **Вопрос №2:**

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

(Команды совещаются, записывают ответы, зачитывают их, дополняют друг друга.)

1. Следить за физическим состоянием.

2. Не заниматься самолечением.

3. Следить за состоянием зубов.

4. Чередовать виды деятельности.

5. Спать не менее 7-8 часов в день.

6. Заниматься спортом, закалять свой организм.

7. Использовать народные средства оздоровления.

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

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом.

### **Задание №3.**

Назовите пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье.

а) Здоровье дороже золота.

б) Здоровье ни за какие деньги не купишь.

в) Болен лечись, а здоров - берегись.

г) Кто не болеет, тот здоровья цены не знает и др.

(Команды называют по очереди.)

Очень приятно, что вы много назвали пословиц о здоровье.

Во время занятий мы проводим с детьми физминутки, для того чтобы научить детей чередовать умственное напряжение с физической работой и поэтому в следующем конкурсе командам предлагаем провести динамическую паузу.

1. физкульт минутка (команды выполняют по очереди).

2. психогимнастика.

Травма, несчастный случай – страшные слова, страшные последствия порою непредвиденных случаев. Однако они есть и не говорить о них мы не можем. Дети стараются подражать родителям и старшим детям. Они включают утюг, забивают гвозди. Многие дети любят играть мелкими предметами, засовывают их в нос, ухо, оставленные на виду таблетки, дети берут, принимая их за конфеты и многое другое. Родителям следует постоянно контролировать действия ребёнка, объяснять, что и где опасно.

Мы предлагаем вам **памятки**. «Как предупредить несчастный случай» (раздать памятки)

Всё ли в ваших семьях сделано для того, чтобы уберечь ребёнка от травм. Какие дополнения, советы будут у вас?

Как это ни горько, но травмы иногда случаются и поэтому важно уметь оказать первую помощь при несчастном случае.

#### **Задание №4**

Давайте с помощью нашего цветка «Ромашка» узнаем, умеете ли вы оказывать первую помощь?

(Команды отрывают лепестки по очереди и отвечают.)

Вопросы:

1. Если ребёнок порезался, что делать?
2. Как остановить носовое кровотечение?
3. Если у ребёнка обморок, что делать?
4. Ребёнок отравился, как поступить?
5. У ребёнка солнечный, тепловой удар- что делать?

Много тревог и волнений вызывает болезнь ребёнка. есть таблетки и лекарства, которые назначает врачи есть народные средства лечения.

Какие из средств помогают вылечить ребёнка от кашля, насморка?

Поэтому мы предлагаем сделать «Копилку полезных советов», где вы сможете поделиться опытом лечения детей народными средствами. (Выставляю коробочку.)

Итак, ваши рецепты в копилку полезных советов. Кто желает обменяться опытом?

(Команды отвечают.) «Копилка советов» у нас будет находиться в раздевалке.

Связь голоса со здоровьем была отмечена ещё в древности.

В ту минуту, когда мы смеёмся, из зоны смеха поступают нервные импульсы. Эти сигналы заставляют мозг вырабатывать вещества удовольствия.

Минута смеха продлевает жизнь и очень полезна для наших детей, поэтому стремитесь к тому, чтобы ваши дети улыбались, смеялись.

Давайте продолжим нашу жизнь, выполнив следующие задания.

#### **Задание №5**

«Детское высказывание» (Каждая команда рассказывает случай из жизни семьи, ребёнка, детское высказывание.)

Сейчас я хочу вручить грамоты родителям.

III. Вот и подошёл к концу наш конкурс «День здоровья». А сейчас я хочу предложить вам игру «Возьмёмся за руки».

(Все стоят в кругу.) Каждый желает соседу справа чего – либо и берёт его за руку.

(Действие происходит до тех пор, пока круг не замкнётся.)

Наша ниточка не прервалась и я надеюсь, что мы всегда будем вместе бороться за здоровье наших детей, будем крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела и дружба-это тоже здоровье. Вам необходимо для сохранения здоровья детей использовать здоровьесберегающие технологии в домашних условиях.

Уважаемые родители! Помните, что здоровье ребёнка в ваших руках!

**Решение мастер-класса:**

1. Пусть в каждой семье господствует культ здоровья.
2. Проводить закаливающие мероприятия дома.
3. Организовать сбор рецептов в «Копилку полезных советов», обмениваться опытом лечения детей народными средствами.
4. Принять к сведению меры по профилактике травматизма.