Мастер – класс

«Сохрани свое здоровье»

 с родителями и воспитанниками второй младшей группы с нарушениями зрения

на

**Цель мастер – класса**: создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом; повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни.

**Задачи:** Формирование навыков здорового образа жизни и желание самим заботиться о своем здоровье. Расширение знаний о витаминах необходимых для нормальной жизнедеятельности человека. Воспитание бережного отношения к своему здоровью. Развитие творческих способностей у детей.

**Оборудование:** шапочки лягушат и фруктов, костюмы, макет автобуса, лабиринт, заготовки мини лабиринтов, маркер, клей карандаш, фрукты, сок.

**Ход мастер – класса**

***Воспитатель:*** Здравствуйте уважаемые родители, гости. Я рада, что вы пришли на наше мероприятие. Давайте станем в круг и возьмемся за руки, подарим друг другу улыбку. Мы с вами одна большая команда, давайте будем работать дружно, как одно целое.

Получен от природы дар –

Не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз –

Здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить.

Сегодня мы поговорим о здоровье. Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, ведь здоровье – одна из главных ценностей жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным, бегать, кататься на велосипеде, играть с другими ребятами во дворе. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму. Ведь именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Дети проводят большую часть жизни в семье. И те условия, в которых ребенок живет в семье, имеют не менее существенное значение для формирования у него привычки быть здоровым.

Уважаемые родители Вам было предложено дома изготовить мини – плакаты на тему: «Здоровая привычка – традиция нашей семьи»

(демонстрация плакатов и обсуждение родителей). Я думаю, что мы пришли к выводу, что такой образ жизни и создает у детей мотивацию и стремление быть здоровым.

***Мнение родителей:***

Так, что же такое здоровый человек? Что необходимо делать, чтобы быть здоровым? А что говорят дети?

 ***Мнение детей (видеозапись).***

 - Так что же такое здоровье? Согласно официальному определению Всемирной организации Здравоохранения: «Здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие». Другими словами здоровье является комплексным результатом сложного взаимодействия человека с природой и обществом.

Давайте вместе с ребятами отправимся в небольшое путешествие по «стране здоровья».

***Логоритмическое упражнение «Автобус».***

***1.Остановка «Движение».***

Закалка, спорт, движение – всех целей достижение!

Шагают наши ножки по ровненькой дорожке.

Пришли к болоту дети.

1,2,3,4,5 – превратились в лягушат.

Чтобы умными нам стать, будем на пальчиках лягушат считать.

1,2,3,4,5 – превратились мы в ребят.

Движение.

***2. Остановка «Зоркие глазки».***

Я не буду говорить насколько дороги для каждого человека глаза. Мы просто обязаны их беречь. А многие ли из нас это делают?

Чтобы сохранить здоровье глаз нужно предохранять их от перенапряжения и утомления (выполняют глазами задание в соответствии с текстом по лабиринту).

Умеют они и грустить и смеяться,

Умеют они чудесам удивляться.

Сумеют жука отыскать на полянке.

Жук, где то спрятался, выполз из сказки

Быстро найдут его зоркие глазки.

Все нашли жука глазами

И по дорожке побежали.

Вправо, прямо, вверх ползет

И налево повернет, прямо, вверх

И вправо снова,

Вот ромашка – жук уж дома.

А сейчас предлагаю вам сделать со своим ребенком мини лабиринт, который пригодиться дома для снятия утомления глаз (работа с детьми за столами).

Дети наклеивают силуэты, а родители рисуют маркером разноцветные дорожки. Ребята, а теперь давайте проведем своих зверей по лабиринту. Родители берут в руки лабиринт, а дети становятся напротив (со сходящим косоглазием – выше уровня глаз, с расходящимся косоглазием – ниже уровня глаз). Совершая разнообразные движения глазами дети тренируют мышцы управляющие движениями глаз, хорошо снимают утомление. Родители посмотрите вдаль, закройте глаза, откройте, посмотрите вверх, вниз, на кончик носа.

В: Ребята, снимите очки и положите на край стола, стеклом вверх.

*Пальчиковая гимнастика*

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Руки я затем помою

И в замочек их закрою

И тепло поберегу.

А затем замок открою

И глаза свои закрою.

В: Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами ( большой – головной мозг, указательный – желудок, средний – кишечник, безымянный – печень, мизинец – сердце).

***3.Остановка «Улыбка».***

Скажите, а от чего мы можем получить положительные эмоции?(ответы детей и родителей).

В: Родители присядьте, пожалуйста, чтобы ваши глаза оказались на уровне глаз детей.

Маму очень я люблю

Крепко, крепко обниму.

Мама спинку мне погладит

И на ушко тихо скажет

«Я тебя люблю».

Я в ответ ей улыбнусь

И на руки попрошусь.

Мама вверх меня поднимет.

Громко, громко ей скажу:

«Мамочка, тебя люблю!»

А еще мы можем получить заряд бодрости и положительные эмоции от веселой песни *«Отрываются, пуговицы….»*

Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью.

***4.Остановка «Здоровое питание – основа процветания».***

В: Ребята вместе с шофером отправятся в магазин за покупками полезными продуктами, а мы вместе с вами поиграем в игру – ***викторину «Я все знаю».***

1.Одно из веществ, которое содержится в небольших количествах во всех овощах? (*Витамин)*

**2.**Эти растения с характерным резким запахом являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний. *(Лук и чеснок*)

3. При недостатке этого элемента в организме наступает малокровие (анемия). Назовите элемент. (*Железо)*

4. При нерегулярном питании выделяется желудочный сок с повышенной кислотностью, что приводит к …….(Заболеванию язвой желудка)

5. Этот цветок залечивает раны? *(Алоэ)*

6. Может ли растущий организм получать витамины только лишь с продуктами питания? (*Нет. К сожалению, большинство витаминов у нас в организме не синтезируются – мы их получаем с пищей, поэтому и важно полноценное питание)*

7.Какой витамин образуется у нас в коже? (D)*Образуется на свету, поэтому летом важны ежедневные прогулки. Способствует усвоению кальция и фосфора.*

8.Название салата из мелко нарезанных овощей с подсолнечным маслом? (*Винегрет)*

9.Скажите, пожалуйста, можно ли летом запастись витаминами впрок? *(Нет, витамины не накапливаются организмом про запас)*

10. Какой овощ имеет плод ягоду*? (Помидор)* *С французского «яблоки любви», До начала 19 в. Помидоры в Европе считали несъедобными (украшение комнат, беседок). Выращивать одной из первых стран была Россия, где уже в сер.19 в. они стали любимым овощем.*

11. Кто является главным героем итальянской сказки «Чипполино» *(Лук). Оказывается в Древней Греции его считали священным растением и старались не употреблять в пищу. У них луковица воспринималась как символ устройства Вселенной.*

12. Что раньше служило «заваркой для приготовления «солдатского кофе»? *(Морковь)* *Морковь самый древний корнеплод Его человечество употребляет уже 4 тыс. лет.*

13. Какой витамин обеспечивает хорошее состояния зрения? (*А)*

14. Какой витамин повышает иммунитет, способствует заживлению ран, укрепляет кровеносные сосуды? (*С)*

15. Недостаток в питании этого элемента приводит к напряжению и быстрому утомлению глаз, возможно подергивание глаз? *(В6) (В2 –чувство жжения в глазах и веках, разрыв мелких сосудов) (дрожжи, молоко, яблоки, зерновые, яйца, рыба, мясо, творог, сыр, печень, почки)*

Вы понимаете, что при недостатке в питании витаминов, зрение ухудшается. Но это не значит, что только потребление большого количества продуктов, содержащих эти витамины, исправят положение. Цель рационального питания – разумный и сбалансированный состав потребляемых продуктов.

**Входят дети(читают стихи)**

Никогда не унываем

И улыбка на лице

Потому что принимаем

Витамины «А, В, С».

Помни истину простую

Лучше видит только тот

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

От простуды и ангины

Помогают апельсины

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и кислый он.

Виноград, виноград

Много ягодок подряд

Выросло на ветке

Объеденье, детки!

Яблоко – чудесный фрукт

Я расту и там и тут

Полосатое, цветное

Свежее и наливное

Сок мой тоже всем полезен

Помогает от болезней.

В: Эти фрукты, которые принесли ребята, помогут мне для вас приготовить коктейль «Здоровье». Это лучший рецепт здоровья и счастья.

**Коктейль я приготовлю в чаше терпения.**

**Добавлю в нее полное сердце любви** (Красное яблоко – согревает, дает много энергии, поднимает настроение)

**Добавим щедрость** (морковь – прибавляет силы)

**Побольше доброты** (желтый лимон – наделяет положительной энергией и успокаивает)

**Добавим как можно больше веры** (зеленый виноград – жизненная энергия и целительная сила)

**Все перемешаем и будем пить этот коктейль на протяжении всей жизни.**

Будьте здоровы и счастливы!

В: Уважаемые родители, я хочу, чтобы мы подвели небольшой итог нашей с вами встречи. И ответили еще раз на вопрос: «Что такое здоровье?» с помощью Синквейна. Напомню **Синквейн** – это не простое стихотворение, а стихотворение написанное по следующим правилам:

1строка - существительное

2 строка – 2 прилагательных, выражающих главную мысль

3 строка - 3 глагола

4 строка – фраза несущая определенный смысл

5 строка – заключение в форме существительного (ассоциация с первым словом). *Родители зачитывают свои стихотворения*.

В: Мне очень хочется, чтобы вы по – новому взглянули на себя, свой организм, чтобы еще больше ценили драгоценный дар жизни и вели здоровый образ жизни.

А вот эти рекомендации надеюсь вам пригодятся (раздаются памятки по гигиене зрения).