Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «детский сад «Чебурашка»

**Мастер – класс для родителей и педагогов**

**«Саше – подушка для сна»**

(Младшая группа)

Воспитатель: Калинина Г.М.

2020 г.

Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:
забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».
В.А. Сухомлинский

**Цель:** повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семь

**Задачи:**

1. Формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственности за своё здоровье и здоровье своих детей;
2. Показать приёмы проведения массажа су-джок терапии:
3. Познакомить родителей с одной из форм, совместной деятельности:  мастер – класс, изготовление саше-подушки для полноценного сна, как, одного из факторов, влияющих на здоровье детей.

**Предварительная работа:**

1. Подготовка приглашений каждой семье.

2. Оформление стенгазеты «Папа, мама, я - спортивная семья».

3. Подготовка презентации «Движение - это жизнь», «Высказывания великих», «Физическое здоровье», «Оздоровительные мероприятия в детском саду».
4. Подготовка памятки «Копилка мудрых советов».

**Ход мастер-класса**

**1.Воспитатель:**
Здравствуйте, уважаемые родители, гости, педагоги!

Приветствуем всех, кто время нашел

И в сад к нам послушать о здоровье пришел.

 В зале у нас и тепло, и светло!

Тут и порядок, уют, красота!

Эстетика, в общем, сама красота!

Здоровье свое бережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

**2. Воспитатель:** Здравствуйте, уважаемые родители! «Здравствуйте» мы ежедневно повторяем это приветствие. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему при встрече люди желают друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

*(Презентация – слайд)*

Итак, что такое **«Здоровье»?**

*(Родители зачитывают высказывания, написанные на карточках).*

***Игра с родителями «Закончи предложение»*.**

**Воспитатель:** А сейчас мы с вами проведем не большую разминку, встанем в круг и будем передавать друг другу мяч со словами «Мой ребенок будет здоровым, если я…» (передают игрушку (мяч) друг другу и заканчивают предложение).

**1. Воспитатель:** Сегодня мы поговорим о сохранении и укреплении здоровья детей и здорового образа жизни в семье.
**Факторы, влияющие на состояние здоровья (слайды).**Причины или факторы, влияющие на состояние здоровья:
20 % - наследственность,
20 % - экология,
10 % - развитие здравоохранения,
50 % - образ жизни.
Так давайте же будем бороться за эти 50 %, чтоб это были проценты здорового образа жизни.

**2. Воспитатель:** Рассказывать о здоровье и просто и сложно. Сложно потому, что рецептов здоровья много и опять же они очень просты, а вырастить здорового ребёнка — не просто. Для эффективного решения данной задачи в детских садах используются здоровьесберегающие технологии - это все формы, средства и методы, используемые в образовательном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья. Такие как физкультурные занятия, динамические паузы, разные виды закаливания, дыхательная гимнастика, самомассаж, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, точечный самомассаж, релаксация, подвижные игры и другие.

Сейчас, мы хотели бы показать Вам метод Су-джок терапии.
**1. Воспитатель:
Метод, с которым мы вас познакомим, Су - Джок терапия (слайд)**

**2. Воспитатель:** Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве.

Давайте разберем еще раз те понятия, которые относятся к здоровому образу жизни. В первую очередь, это:  **Правильное питание** – включение в рацион продуктов. Богатых витаминов А, В. С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью). А так же белком. Все блюда для детей желательно готовит из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов между приёмами пищи.
**Прогулка** - наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребёнка 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 ребёнок не должен находиться в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры.
**Физические занятия** - улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Кроме укрепления здоровья и полезного комплекса физических упражнений, физические занятия расширяют общение, дают новые знания о себе и своем организме. В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений — совершенствование у детей таких естественных движений, как: ходьба, бег, прыжки, метание, движения на равновесия и др. Ходьба и бег предохраняют организм человека от возникновения болезней.
**Благоприятная психологическая обстановка в семье** – хорошие дружеские взаимоотношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов. Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребенка. Это очень пугает малыша. Если уж вы не поладили по какой-либо причине, найдите возможность решить возникшие вопросы тет-а-тет.
**Закаливание** - повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малой дозе

**Режим дня** - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму.

**1. Воспитатель:** Среди многочисленных условий, обеспечивающих необходимый уровень физического и психического развития ребенка, **рациональному режиму** принадлежит одно из ведущих мест.

Дети, которые привыкли к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, как правило, отличаются дисциплинированностью, умением трудиться, общительностью, уравновешенным поведением, они активны, редко страдают отсутствием аппетита. Все это и является показателем здоровья и правильного развития ребенка.

Нервная система ребенка отличается малой выносливостью и быстрой утомляемостью. Вот почему в этом возрасте большое внимание уделяется пра­вильной *организации сна*. Во время сна ребенок должен полностью восстановить свои силы. А для этого сон дол­жен быть полноценным, глубоким, но не все дети умеют засыпать вовремя, а родители в силу своей занятости не обращают на это внимания, и как часто ребенок ложится спать вместе с родителями почти за полночь, а утром родители ищут причину капризов ребенка, и не желание идти в детский сад, давайте заглянем поглубже, в эту причину.
**2. Воспитатель:** Поэтому мы сегодня предлагаем вам, изготовить **подушку травницу - саше**, которая поможет вашим детям засыпать спокойнее и глубоко.

**1. Воспитатель:** Приведем несколько наиболее распространенных проблем, с которыми можно бороться с помощью таких подушечек: (слайд)

* Бессонница и расстройства сна. Главным свойством подушки из лекарственных растений является ускорение засыпания. Зависимо от того, какими травами набит этот предмет, он может успокоить расшалившиеся нервы и устранить кошмарные сновидения.
* Усталость и тревожность. Иногда, даже после продолжительного сна можно чувствовать себя разбитым. Хроническая усталость сегодня встречается сплошь и рядом. С ароматной подушечкой сон будет здоровым, а утро - несомненно, бодрым. Запахи находящихся внутри нее лекарственных растений обладают мягким воздействием на организм и хорошо расслабляют.
* Храп. С этой напастью можно эффективно бороться шишками хмеля. Их аромат способен естественным способом устранить актуальную для многих проблему.
* Бронхиты и заболевания легких. Применение экстрактов целебных растений для ингаляций признано традиционной медициной. Влияние травяных подушечек имеет некоторое сходство с этой процедурой. Ароматы растений-антибиотиков прекрасно чистят воздух в комнате, помогают облегчить дыхание спящего и дарят ему крепкий сон. Кроме того, они повышают иммунитет, вследствие чего человек быстрее выздоравливает.
* Неполадки в работе сердца. Запах некоторых растений может ускорять или же, наоборот, замедлять пульс. Если использовать их для изготовления спального аксессуара, можно воспрепятствовать скачкам давления и инфаркту.

В процессе подбора трав нужно всегда помнить, что их запах должен вызывать приятные эмоции. Если какое-то растение вам неприятно, необходимо заменить его другим с теми же свойствами.
**2. Воспитатель: *Как влияют, те или иные травы на наше самочувствие:***И так мы приступаем **к мастер - классу**. (На столах в тарелках разложена трава, родители берут траву по описанию воспитателя и наполняют подушечку).

**1. Воспитатель:
Готовую подушку** с сон - травой используйте по мере необходимости. Положите подушку рядом с собой или под основную подушку и наслаждайтесь запахом летнего луга. Сшейте небольшие плотные наволочки и набейте их разными сборами трав. При изготовлении наволочки для подушки помните, что вещи, сделанные своими руками, обладают сильной энергетикой. Сделанная с любовью, она послужит отличным подарком для близких и родных людей.

**2. Воспитатель:
Важный момент**: продолжительная ароматерапия способна навредить здоровью. Ведь ароматы - это своеобразные лекарства. А значит принимать их надо по правилам. **А сейчас мы вам предлагаем дегустацию «Ароматный чай попей, организм свой согрей».**

**Рефлексия.** Ну, вот и подошла к концу наша встреча. Мы очень надеемся, что все то, о чем мы сегодня говорили было полезным.

А теперь мы предлагаем взять по листочку, красному, желтому или зеленому и приклеить его на наше дерево здоровья. И сказать несколько слов о прошедшем родительском собрание.

**Зеленый лист** – разговор был полезен. Я всегда буду выполнять все требования и условия для здоровья моего ребенка.

**Желтый лист –** я постараюсь все выполнять.

**Красный лист** – ничего нового я не узнал. Как делал раньше, так и буду делать дальше.

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.