**Мастер – класс для родителей дошкольников**

**«Здоровье в ваших руках»**

**Цель:** Формировать у родителей ответственность за **здоровье своих детей и свое здоровье**, мотивацию на **здоровый образ жизни.**

**Задачи:**

1. Дать первоначальные простейшие представления о здоровом образе жизни.

2.Расширять знания родителей о значении питания, закаливания для здоровья.

3.Повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам укрепления и заботы о здоровье.

**Ход собрания**

***1.Вступление.***

Добрый вечер, дорогие друзья и уважаемые гости! Сегодня в нашем зале мы проводим встречу, которую посвящаем одной из важных тем наших дней – Здоровый образ жизни! Здоровье человека - это главная ценность в жизни. Его не купишь не за какие деньги. Поэтому наша сегодняшняя встреча будет проходить под девизом «Мы за здоровый образ жизни!»

Мы очень рады встрече с вами. И только сегодня родители вспомнят своё детство и будут не только зрителями, но и участниками нашей игры: **«**Здорово быть здоровым». Человек рождается на свет, чтоб творить, дерзать. Проблема в том 21 века – как уберечь на земле человека? Сделать так, чтобы взрослые и дети были здоровыми. Поэтому мы сегодня постараемся доказать друг другу и самим себе, что «Здоровым быть здорово».

Итак, начинаем игру:

***Конкурс «Пословицы о здоровье».***

Задание: закончить пословицы:

Чистота – (залог здоровья)

Здоровье дороже (золота)

Чисто жить – (здоровым быть)

Здоровье в порядке – (спасибо зарядке)

Если хочешь быть здоров – (закаляйся)

В здоровом теле – (здоровый дух)

Здоровье за деньги (не купишь)

Будет здоровье – (будет все)

***Конкурс «Здоровое питание»***

-Чтобы выглядеть здоровым

нужно сильно постараться.

Заниматься чаще спортом,

спать и правильно питаться.

Ешьте овощи и фрукты,

в них так много витаминов.

Что полезно для здоровья и для сил необходимо.

Не забудьте о петрушке, лишь она украсит ваше блюдо.

Что вы скажете подружке, если вдруг вам станет худо?

Кто поможет организму, неужели медицина?

Лишь здоровое питание - вот, что вам необходимо.

Задание: необходимо определить в каких продуктах питания имеются витамины А, B, C, D предлагаю вам иллюстрации с продуктами питания, которые необходимо распределить по имеющим в них витаминах.

***Конкурс: «Продолжи фразу «О здоровье»***

1.Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знают взрослые и дети

Должен быть у дня … (режим)

2.Следует нам так же знать,

Нужно всем подольше… (спать)

Ну а утром не лениться

На зарядку …(становиться)

3.Чистить зубы, умываться

И по чаще … (улыбаться)

4.Закаляться и тогда

Не страшна тебе …(хандра)

5.У здоровья есть враги,

С ними дружбы … (не води)

6.Среди них тихоня лень

С ней борись ты каждый … (день)

 7.Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в… (рот)

8.Руки мыть перед едой

Нужно с мылом и… (водой)

9.Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты

Вот полезная … (еда)

Витаминами полна.

 10.Вот вам добрые советы,

В них и спрятаны секреты

Как здоровье сохранить

Научись его … (ценить!)

***«Чудесная коробочка».***

В коробке лежит предметы гигиены, которые нужно разделить на предметы индивидуального и общего пользования. *Родители распределяют в соответствии с заданием предметы гигиены.*

***Игра «Слово-эстафета»***

**Родители садятся в круг**. Игрушка-кукла передаётся по кругу. Взяв игрушку в руки, **родители**продолжают начатое ведущим предложение *«Мой ребёнок будет****здоровым****, если я… .»*

**Завершающее упражнение *«Спасибо!»***

Описание упражнения: Участники встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку – то, что получил на этом занятии нового. Теперь все, кто присутствовал сегодня здесь друг другу улыбнулись, и поаплодировали себе за прекрасную работу.

**Здоровье** – состояние полной физического психического и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов или болезней.

Как итог нашей игры мы можем сказать, что воспитывать ребенка **здоровым**- это значит, с самого детства научить его вести **здоровый образ жизни.** И напоминаем основные компоненты **здорового образа жизни:**

• рациональный режим

• систематические физкультурные занятия

• закаливание

• правильное питание

• благоприятная психологическая обстановка в семье, доверие и взаимопонимание, совместное проведение досуга.