Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «детский сад «Чебурашка»

**Открытое мероприятие для педагогов  
Мастер – класс «Саше – подушка для сна»**

Младшая группа

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».

**План собрания:**

1. «Вступительное слово» - воспитатель: Калинина Г.М

2. Игра «Закончи предложение» - воспитатель: Дюбко Л. Г.

3. Беседа «Значение режима дня в жизни дошкольника» - воспитатель:

4. Использование  здоровьесберегающих технологий: Су-джок терапия – воспитатель: Калинина Г.М.

5. Мастер – класс: изготовление Саше-подушки – воспитатель: Дюбко Л.Г.

6. Дегустация фиточая - воспитатель: Дюбко

7. Подведение итогов.

**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)**  
**Детский массаж**повышает тонус мышечной системы детей, укрепляет опорно - двигательный аппарат, способствуют улучшению в организме обменных процессов, помогает справиться с различными заболеваниями. Массаж бывает точечный, взаимомассаж и самомасаж.Су - Джок терапия – это достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су Джок –терапия оказывает воздействие на биоэнергитические точки с целью активизации защитных функций организма. (направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.)Сейчас мы выполним массаж пальцев рук «Су-Джок. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.  
*Я мячом круги катаю,  
Взад - вперед его гоняю.  
Им поглажу я ладошку.  
Будто я сметаю крошку,  
И сожму его немножко,  
Как сжимает лапу кошка,  
Каждым пальцем мяч прижму,  
И другой рукой начну.*Спасибо, молодцы, у вас получилось.

**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.

**Фитотерапия**, известна, с древних времен. Для того, чтобы, сделать подушку, важно знать лечебные свойства трав.  
**Польза травяных подушек.***Травяные подушки* - дошедший до нас из глубины веков способ улучшить сон. Большинство таких спальных аксессуаров представлены мешочком, изготовленным из натурального текстиля и набитым различными травами. Как правило, его декорируют красивой снимающейся наволочкой. Наполнение и форма могут быть самыми разнообразными. Выбор *«внутренностей»* и внешнего вида зависит от личных предпочтений человека и от того, для чего предназначается изделие.  
*Аромат,* источаемый высушенными растениями, оказывает благоприятное, лечебное влияние на нервную систему - дарит спокойствие и помогает восстановить силы во сне. Подушка с травами также обладает снотворным, ароматерапевтическим и антибактериальным действием. За ночь тонкий запах передается волосам. Кроме того, она прекрасно ароматизирует спальню, попутно очищая ее от вредоносных микробов.Набитый лечебными травами спальный аксессуар по праву считается одним из лучших средств для устранения бессонницы и улучшения качества сна. Однако на этом его полезные свойства не заканчиваются.  
**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).

**Ромашка аптечная**улучшает сон и делает его безмятежным.   
(слайд). **Шишки хмеля**успокаивают, улучшают энергетику, освобождают от головной боли и лечат бессонницу.  
(слайд). **Вереск**помогает в борьбе с бессонницей, повышает сопротивляемость нервной системы негативному воздействию.  
(слайд).  
**Мелисса**проясняет мысли, успокаивает и дарит крепкий глубокий сон.  
(слайд).  
**Крапива**обладает свойством защищать сон и отгонять кошмары. Повышает иммунитет и ускоряет обмен веществ.  
(слайд).  
**Лаванда**действует как успокоительное средство при стрессах. Лечит бессонницу и, подобно ловцу снов, отгоняет злых духов.  
(слайд).  
**Чабрец** («богородская трава», тимьян) древние люди считали божественной травой, возвращающей здоровье и жизнь.  
Современная медицина признает чабрец мощным антисептиком, легким снотворным, природным анальгетиком и антибиотиком.  
С его помощью лечат апатию и депрессию, укрепляют иммунитет.  
Подушка с чабрецом поможет при простуде, она облегчит дыхание, поможет остановить воспалительный процесс. Хорошо ее применять как профилактику респираторных и вирусных болезней.  
На Руси чабрец любили добавлять в детские матрасики и подушечки, чтобы ребятишки успокаивались и видели сладкие сны.  
(слайд).  
**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.

Как у любого продукта, у наполненной травами спальной принадлежности есть срок годности. Пользоваться ею можно в течение одного года. Затем ее придется заменить - целебный аромат за это время исчезнет. Если вы почувствовали, что она стала сыроватой, избавьтесь от нее как можно быстрее. В условиях сырости быстро развиваются грибки и плесень, представляющие опасность для здоровья.  
Спать на любой набитой травами подушке разрешается не дольше недели. После этого надо сделать перерыв.  
**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».**Травяные чаи, повышают иммунитет, с помощью энергетических напитков и избегайте стрессовых ситуаций. Помните, что ваше здоровье зависит не только от внешних факторов, но и от вашего настроения. **Рефлексия**  
**1.Воспитатель:**   
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.