

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад № 6 «Пчёлка»
г. Нового Оскола Белгородской области»

**Мастер – класс для детей ОВЗ и родителей
«Формула Здоровья»**

Подготовила:

Физ. инструктор

Понедельченко Яна Юрьевна

Здоровейкин: Здравствуйте, дорогие друзья!

Ответ: Здравствуйте!

Здоровейкин: Дорогие друзья, мы говорим вам «здравствуйте», а это значит, что мы всем вам желаем здоровья, потому что здоровье для человека самая главная ценность, а для родителей вдвойне важнее здоровье их детей!

Цель нашей встречи - вывести формулу здоровья и от каждого будет зависеть успех нашего общего дела.

Здоровейкин: Скажите, пожалуйста, от чего зависит здоровье? (ответы)

Что является его главными факторами?(ответы)

Верно, главные факторы здоровья – активный образ жизни (движение), закаливание, правильное питание, режим дня, отсутствие вредных привычек.

Здоровейкин: Друзья! Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? Предлагаю вам вместе со мной выполнить зарядку и получить заряд бодрости и энергии.

(Под музыку дети и родители выполняют зарядку)

Здоровейкин: Один из факторов здоровья, мы с вами только что выполнили. Советник Здоровейкин, приготовил для вас игру. Он будет задавать вам вопросы, а если вы согласны с ним, то хлопайте в ладоши и кричите «Да», а если не согласны – говорите, «Нет» и топайте ногами.

Здоровейкин:

1. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Нет)
2. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (Нет)
3. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да)
4. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да)
5. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет)
6. Правда ли, что молоко полезнее кефира? (Нет)
7. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да)
8. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет)
9. Верно ли, что, когда мы долго сидим за компьютером, у нас улучшается зрение? (Нет)

10. Правда ли, что компьютерные игры повышают иммунитет? (Нет)
11. Правда ли, что спать нужно только днём? (Нет)
12. Верно ли, чтобы быть здоровым, обязательно надо уметь радоваться жизни? (Да)
13. Верно ли, что чистота является залогом здоровья? (Да)
14. Правда ли, что «Чем лучше пищу прожжёшь, тем дольше проживёшь»? (Да)

Я Здоровейкин, напомню вам всем основные правила личной гигиены.

- С утра нужно обязательно... (умываться, чистить зубы).
- После каждого посещения туалета и перед едой... (вымыть руки с мылом).

После посещения общественных мест - магазина, школы, автобуса и т.д. - по приходу домой... (вымыть руки с мылом).

- Одежда, которую носим должна быть... (чистой, опрятной).
- Ногти нужно периодически... (подстригать).
- Овощи и фрукты перед едой обязательно... (мыть).

Здоровейкин: Друзья, что за непонятное слово появилось на экране?

ИВЗЕАИАЛКАН

Давайте попробуем разгадать, что здесь написано.

Это одно из составляющих формулы здоровья.

Это слово – **закаливание**. Закаливание необходимо начинать с рождения. С давних времен для закаливания использовались естественные силы природы: **солнце, воздух и вода**. Самое распространенное **закаливание воздухом**

включает в себя:

- Систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды;
- Воздушные ванны;
- Хожение босиком по траве, по влажному песку;

Закаливание водой - это:

- Умывание;
- Полоскание рта и горла;

- Обливание ног; мытьё ног прохладной водой;

Закаливание солнцем основывается на контрасте температур, которых можно достичь:

-Отдыхом в тени;

-Солнечными ваннами.

К **закаливающим** процедурам относится:

-Утренняя гимнастика

Считается, что успех в закаливании зависит от настойчивости, систематичности.

Мы сегодня еще ничего не сказали о правильном питании.

Здоровейкин: А ведь, как известно, от питания зависит порой вся наша жизнь. Известно, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов.

Белки - основной строительный материал. Они незаменимы в питании.

Белки содержатся в мясе, яйцах, в рыбе, сыре, в молоке.

Углеводы – это источник энергии. Они снабжают энергией весь организм человека. Улучшают работу головного мозга.

Углеводы содержатся в сахаре, хлебе, картофеле, макаронах.

Жиры – для образования энергии и тепла, чтобы организм хорошо двигался.

Жиры содержатся в сыре, молоке, сливочном и растительном масле, в шоколаде и сухофруктах.

Минеральные вещества - нужны нам для роста костей, зубов.

Человеку необходимо 20 минеральных веществ: кальций, фосфор, йод, магний, натрий, железо, калий, фтор и другие.

Они содержатся в овощах и фруктах.

ВИТАМИНЫ

Основные источники *витаминов* – ягоды, фрукты и овощи.

Важным условием здорового образа жизни является:

- *мыть руки перед едой;*

- *во время еды не разговаривать;*

- не переедать;
- есть небольшими кусочками;
- не есть много сладкого;
- употреблять только здоровую пищу.

Ну что ж, вот мы с вами назвали основные факторы здоровья и вывели формулу здоровья

Здоровейкин: Мы желаем взрослым, детям,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И конечно, закаляйтесь —

Это так поможет вам.