**Мастер –класс «Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни у ст. дошкольников**

На сегодняшний день в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом направление «Физическое развитие» занимает ведущее место в воспитательно- образовательном процессе дошкольников. И это не случайно искусство должно жит прежде всего чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем.

        Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Основные компоненты здорового образа жизни детей включает:

Рациональный режим.(является одним из основных факторов внешней среды определяющих нормальное развитие ребенка но оказывает на влияние на жизнедеятельность рост состояния здоровья ребенка.

Правильное питание.

Рациональный двигательный и активный режим.(физические упражнения, физминутки, гимнастика после сна)

Закаливание организма

      Для формирования потребности-развивать у детей дошкольного возраста навыки личной гигиены и навыки оказания первой помощи

 во-первых это  **соблюдение режима дня**. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда, хотя мы объясняем и детям, и родителям, что нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.
        Во-вторых, это **культурно-гигиенические навыки.** Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

В итоге можно сделать вывод что данная деятельность присеет определенные результаты дети узнают пользу физических упражнений

    В работе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.
        В-третьих, это **гимнастика, физкультурные занятия, закаливание и подвижные игры**. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить утреннюю гимнастику и тоже использовать художественное слово.

    Нужно проводить также гимнастику после дневного сна и упражнения дыхательной гимнастики. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, проводить корригирующую гимнастику, чаще играть в подвижные игры, для чего иметь в группе атрибуты для таких игр. Все это должно находиться в физкультурном уголке.
   В-четвертых**, культура питания.** Обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!"
**Практическая часть:**
 Сейчас я хочу предложить взрослым поиграть  в те игры которые я использую с детьми ,.
**Витамин А в каких продуктах присутствует?** –(морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.)
**Витамин В** - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).
**Витамин С** - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).
**Витамин Д** - солнце, рыбий жир (для косточек).

В завершении хочу поделится опытом нашей группы, а именно показать игровой точечный массаж, который вы можете использовать в своей работе. Массаж эффективен перед началом занятия, он помогает запустить в работу нервную систему, тонизирует, активизирует и.т.д.

Предлагаю проделать этот массаж вместе со мной сидя на своих местах, Выполняем все движения по текстуи так:

Взяли ушки мы за мочки,

Вниз потянем их,

А теперь потрём

Немножкораз, два, три,

Взяли ушки за макушки вверх потянем их.

Вниз по ушкам побежали хорошенько всё размяли.

мне хочется закончить словами В.В. Путина:

" Люди должны осознать, что здоровый образ жизни – это личныйуспех каждого".