

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
детский сад № 16 «Аленка»**

**Мастер-класс для родителей  
«Уроки здоровья»**

**Подготовили: Рева А.А  
Никифорова А.И**

с.Круглое, Азовский район  
Ростовская область

## Мастер класс для родителей 2 младшей группы "Уроки здоровья"

**Цель:** формировать у родителей устойчивую мотивацию к сохранению и укреплению здоровья своих детей.

**Задачи:**

- повысить уровень знаний родителей в области сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье.
- формировать навыки совместной деятельности родителей и детей, содействовать их эмоциональному сближению.
- познакомить детей с приемами профилактики плоскостопия, самомассажа, развития общей и мелкой моторики, координации движений с музыкой и словом.
- создать психологический комфорт, вызвать желание и интерес к совместному сотрудничеству в вопросах оздоровления детей

**Участники:** дети, родители, воспитатели, музыкальный руководитель.

**Оборудование:** коррегирующая дорожка, мячи, кубики, разрезные картинки.

### Ход мероприятия:

**Воспитатель:** Добрый день! Уважаемые наши папы и мамы!

Мы очень рады, что вы отложили свои дела и пришли к нам в гости. Сегодня мы пригласили вас на наше мероприятие, чтобы наглядно познакомить с методами и приемами укрепления здоровья детей в повседневной жизни. Одна из главных задач ФГОС ДО - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Человек - совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой очень важно иметь здоровье.

“Здоровье - не всё, но без здоровья - ничто”, - говорил мудрый Сократ.

И наша с вами общая задача - вырастить наших детей здоровыми.

Нельзя улучшить свою наследственность, лично повлиять на уровень здравоохранения, значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек выбирает, целиком зависит от него самого.

Здоровье детей дошкольного возраста с каждым годом катастрофически ухудшается, особенно в последние годы.

Сравнительный анализ выявил неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей за последние 10 лет.

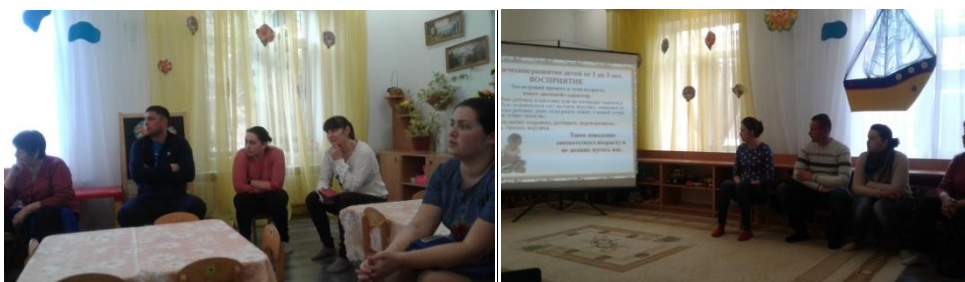
Только 10% детей приходит в школу абсолютно здоровыми.

Рост количества заболеваний связан не только с социально-экономической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима.

И понятно, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа детского сада не сможет дать полноценных результатов, если она не решается вместе с семьей.

Большое значение в системе физического воспитания имеют закаливающие процедуры, способствующие укреплению здоровья.

Наш музыкально – физкультурный мастер – класс называется «Уроки здоровья». Показ презентации «Мы закаляемся»



В нашей группе мы проводим следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- мытье рук до локтей прохладной водой;



- занятия по физической культуре ;





- дневной сон без маечек  
- гимнастика после сна;



- игровой самомассаж



- ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



- закаливание воздухом во время прогулки на улице;



- ходьба по гимнастическим корректирующим дорожкам, это еще и профилактика плоскостопия.



-пальчиковая, дыхательная гимнастика

Большое значение для здоровья ребенка имеют дыхательные упражнения, которые дают человеку возможность накапливать и восстанавливать жизненную энергию. Но не все умеют дышать правильно. И «неумение» это вырабатывается с ранних лет. Большинство детей дышат ртом, поэтому они часто болеют. Почему полезно дышать носом? Потому что воздух,

проходящий через нос, очищается от пыли, подогревается до температуры тела. Таким образом, организм защищает от болезней.

Для наиболее эффективного оздоровления ослабленных и часто болеющих детей в нашей группе организован оздоровительный кружок «Здоровячок». Если что-то Вам понравилось и показалось полезным и нужным для вашего ребёнка, то это вы можете использовать дома.

**Воспитатель:** Я слышу, к нам едет поезд. (звучит песня «Поезд игрушек» муз. Железновой, дети «въезжают на поезде»: ходьба в колонне, с имитацией движений поезда и со звукоподражанием)

Вот поезд наш мчится, колеса стучат.

А в поезде этом ребята сидят.

«Чу-чу чу!» ,«Чу-чу чу!», гудит паровоз

Далеко-далеко ребят он повез.

Но вот остановка, давайте вставать

Идемте, ребята гулять и играть.



**Воспитатель:** Наш поезд прибыл на станцию «Здоровейка» Здесь нас ждут наши родители. (приглашаем родителей выйти к своим детям). Мы сегодня все вместе будем учиться укреплять свое здоровье.

Перед нами «волшебная дорожка здоровья», давайте пройдем по ней, чтобы наши ножки были здоровыми и крепкими. (ходьба змейкой между предметами, по коррегирующим дорожкам)

Под веселую музыку дети с родителями идут по дорожке здоровья.



Что за чудо?

Наши ножки оказались на дорожке.

На дорожке не простой,

А затейливой такой!

Вот полянка перед нами

Вся усыпана цветами.

Мы не будем их срывать

Будем ножками ступать!

Впереди нас ждет река -

Широка и глубока,

Но не будем мы бояться,

Будем прыгать и смеяться

Камни очень ждут ребят,

Походить там каждый рад!

А потом еще немножко

Разомнем свои мы ножки.

Чтоб здоровыми остаться,

Надо с детства закаляться!

**Воспитатель:** дорогие гости! Наши ребята каждый день делают зарядку, чтобы быть здоровыми. Вставайте все вместе с нами на разминку. Веселая зарядка под музыку.

Ребята, посмотрите сколько бабочек прилетело к нам, они хотят поиграть с нами.

Упражнение «Бабочки».

Дети и родители дуют на бабочек, вырезанных из ткани и закрепленных на ниточках. Делают вдох через нос, на выдохе дуют на бабочек.

А сейчас пора играть, будут бабочки летать

Пусть они летят легко, далеко, далеко.



**Воспитатель:** Ребята, посмотрите кого мы встретили: да это же зайчик, только он почему-то плохо выглядит. Давайте спросим у него, что случилось (дети спрашивают) Он заболел! Посмотрите сколько микробов вокруг него!

Надо помочь Зайке, для этого мы поделимся с ним нашей «волшебной тарелочкой» с луком (дети по очереди вдыхают запах лука, передаем тарелочку мамам, даем «понюхать» Зайке)



**Воспитатель:** Ребята, посмотрите как испугались микробы запаха лука и разбежались (убираем цветные кружочки-микробы);

Зайка: Я теперь себя так замечательно чувствую, и хочу поиграть с вами.

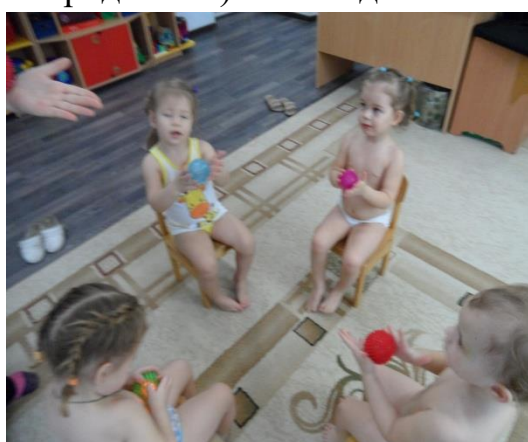
Музыкальная игра «На лесной лужайке разбежались зайки»

Воспитатель: Посмотрите, что я нашла на полянке. (мяч)

Его бьют, а он не плачет, только скачет, скачет, скачет

**Воспитатель:** Научите своих родителей ловить мяч, они уже давно не маленькие и очень-очень давно не играли в мяч, но сильно хотят. Хотите (родители - Да)

Передача мяча друг другу (ребенок- родителю) в свободном темпе.



**Воспитатель:** садитесь все на ковер. Сейчас научим Зайку делать массаж, который поможет прогнать болезнь:

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело,

Чтобы не кашлять, не чихать, надо носик растирать,

Лоб мы тоже разотрем - ладошки держим козырьком,

Вилку пальчиками сделай-массируй уши ты умело,

Знаем, знаем, да, да, да!

Нам простуда не страшна!

Гимнастика для глаз «Зайка»





Зайка вправо поскакал, (Дети прослеживают движения зайчика взглядом, голова остается в фиксированном положении)

Каждый зайку увидал.

Зайка влево поскакал,

Каждый взглядом увидал.

Зайка — вправо, зайка — влево.

Ах, какой зайчонок смелый!

Зайка скачет вверх и вниз.

Ты на зайку оглянись.

(Прячут зайку за спину, поворачивая голову, смотрят через правое плечо, затем через левое.)

Зайчик спрятался от нас

Открывать не надо глаз.

(Закрывают глаза на несколько секунд)

**Воспитатель:** Ребята, а что любит кушать зайка? Конечно капусту. Давайте нарубим зайчику капусты.

Пальчиковая игра “Засолка капусты”:

Мы капусту рубим, рубим,

Мы морковку трем, трем,

Мы капусту солим, солим,

Мы капусту ждем, ждем,

И Зайчику даем.



**Воспитатель:** Ребятки а что мы должны кушать, чтобы не болеть и быть крепкими и сильными. (ответы детей).

Правильно, нужно есть полезную еду: овощи и фрукты. Игра «Собери картинку»(вместе с родителями дети собирают разрезные картинки овощей и фруктов)



**Воспитатель:** Какие вы сегодня молодцы! Научили Зайку, наших мам и пап правилам здоровья. Предлагаю запустить салют из мыльных пузырей  
Упражнение «Мыльные пузыри»  
Приглашаем вас играть, мыльные пузырьки надувать.



**Воспитатель:** На этом заканчивается наша с вами встреча. Благодарим всех родителей, которые принимали участие.