

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА
ДЕТСКИЙ САД № 17 «ЛАДУШКИ»

Мастер-класс
для родителей

**«Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ –
САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ».**

*Подготовила:
Воспитатели
Фазлыева М.А.*

г. Нижневартовск



Автор: Фазлыева Минара Ахметовна.

Описание: Данная работа может быть использована воспитателями для проведения Мастер - класса для родителей (законных представителей) дошкольников.

Цель: Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни

Задачи:

- способствовать накоплению опыта о ценности здоровья.
- формировать представления о себе и своем организме.
- способствовать формированию понятий о влиянии звуков на здоровье
- развивать навыки выполнения физических упражнений.
- развивать навыки творческого подхода к продуктивной деятельности
- изготовление нестандартного оборудования для дыхательных упражнений
- укреплять мышцы дыхательной системы.

Ход мастер- класса

Приветствие

Здравствуйте уважаемые гости – мамы и папы.

Я рада вас видеть в нашем детском саду.

Сейчас я вам загадаю одну загадку:

« **Что на свете всего дороже?**». А поможет отгадать вам волшебное зеркальце, которое лежит рядом с вами. Что же вы увидели? (Себя).

Правильно, себя. Так что же всего дороже? Дороже каждый из вас, ваше здоровье. И сегодня мы с вами будем укреплять наше здоровье. Участвовать придется всем.

Напрашивается вопрос: «Как можно укреплять свое здоровье?»

Ответы (заниматься зарядкой, закаливанием и т.д).

Правильно. А с чего должен начинаться день? **С утренней гимнастики.**

Ритмическая гимнастика.

Утренняя зарядка и водные процедуры увеличивают сопротивляемость организма к различным вирусам.

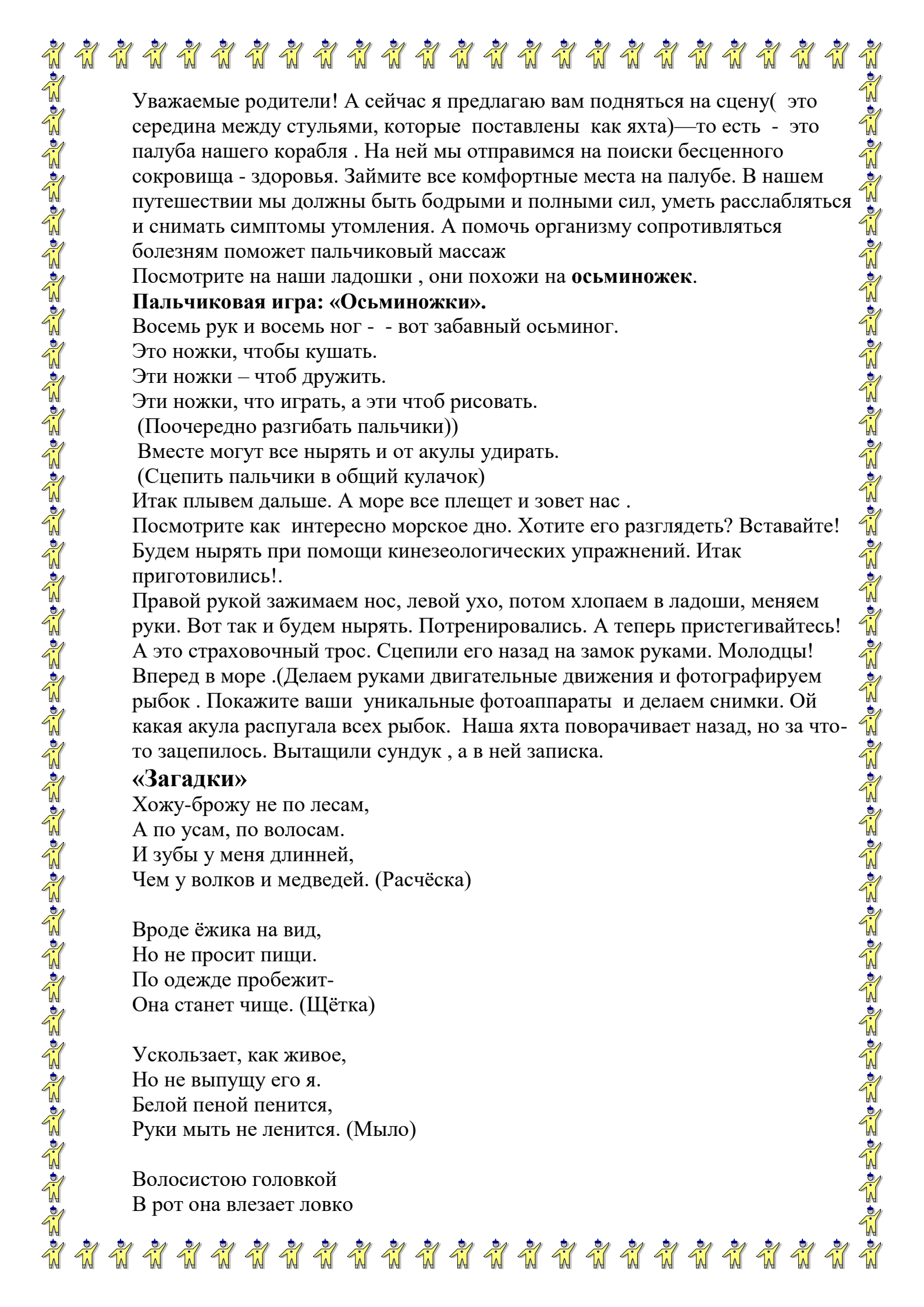
Скажите, а кто из вас болел в этом году? Чем вы болели?

В природе все может быть лекарством.

Особенно полезны для здоровья **звуки**

Звукотерапия:

- Если у вас болит горло, нужно превратиться в комарика и спеть его песенку (ладонь приложить к горлу и пропеть З-з-з-з)
- Когда у вас начинается кашель, нужно стать большим жуком(ладонь приложить к грудной клетке и пропеть ж-ж-ж-ж).
- А когда у вас болит голова, вам поможет звук с-с-с-с-.



Уважаемые родители! А сейчас я предлагаю вам подняться на сцену(это середина между стульями, которые поставлены как яхта)—то есть - это палуба нашего корабля . На ней мы отправимся на поиски бесценного сокровища - здоровья. Займите все комфортные места на палубе. В нашем путешествии мы должны быть бодрыми и полными сил, уметь расслабляться и снимать симптомы утомления. А помочь организму сопротивляться болезням поможет пальчиковый массаж

Посмотрите на наши ладони , они похожи на **осьминожек**.

Пальчиковая игра: «Осьминожки».

Восемь рук и восемь ног - - вот забавный осьминог.

Это ножки, чтобы кушать.

Эти ножки – чтоб дружить.

Эти ножки, что играть, а эти чтоб рисовать.

(Поочередно разгибать пальчики))

Вместе могут все нырять и от акулы удирать.

(Сцепить пальчики в общий кулачок)

Итак плывем дальше. А море все плещет и зовет нас .

Посмотрите как интересно морское дно. Хотите его разглядеть? Вставайте!

Будем нырять при помощи кинезеологических упражнений. Итак приготовились!

Правой рукой зажимаем нос, левой ухо, потом хлопаем в ладоши, меняем руки. Вот так и будем нырять. Потренировались. А теперь пристегивайтесь!

А это страховочный трос. Сцепили его назад на замок руками. Молодцы!

Вперед в море .(Делаем руками двигательные движения и фотографируем рыбок . Покажите ваши уникальные фотоаппараты и делаем снимки. Ой какая акула распугала всех рыбок. Наша яхта поворачивает назад, но за что-то зацепилось. Вытащили сундук , а в ней записка.

«Загадки»

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расчёска)

Вроде ёжика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде пробежит-

Она станет чище. (Щётка)

Ускользает, как живое,

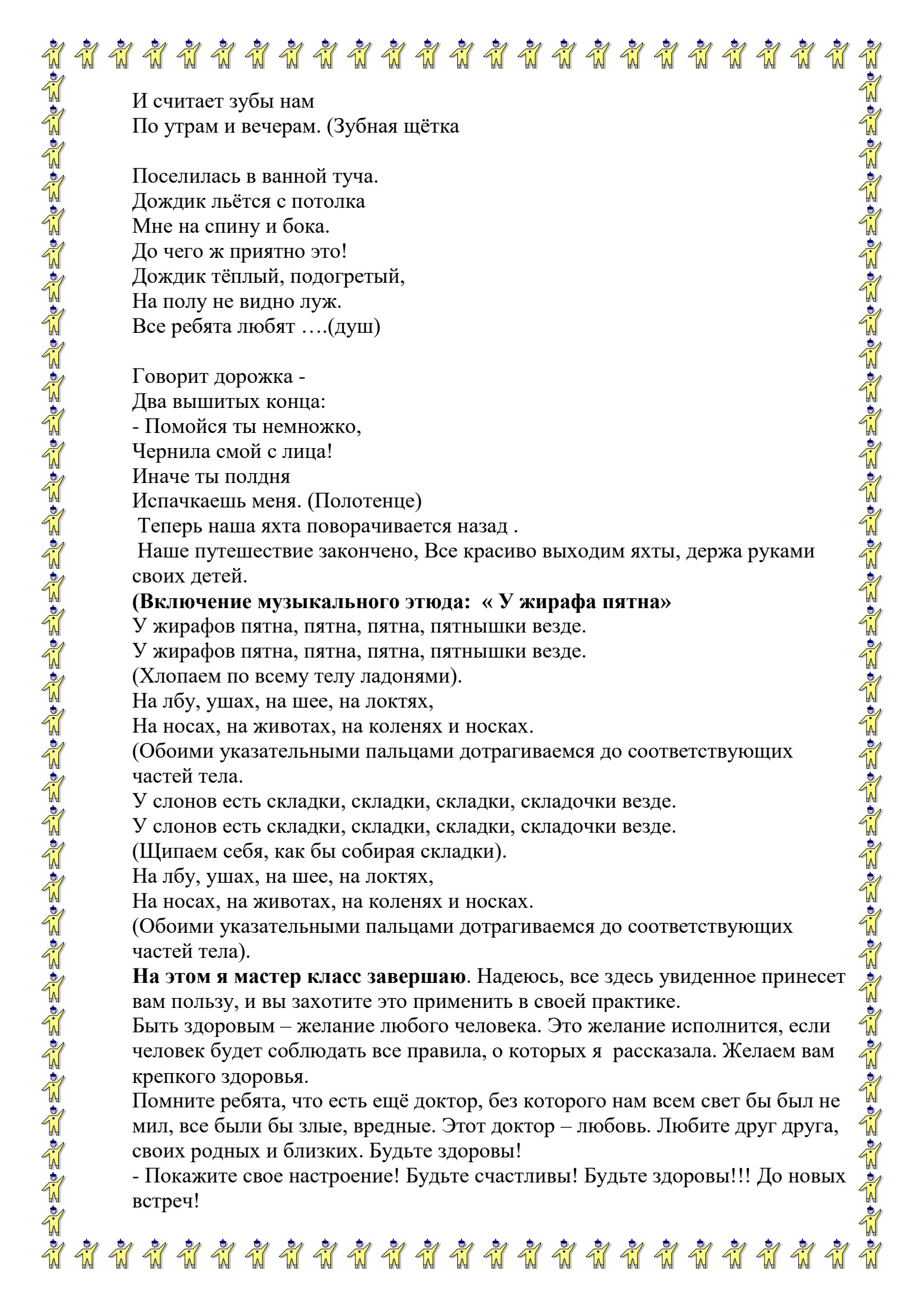
Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

Волосистой головкой

В рот она влезает ловко



И считает зубы нам
По утрам и вечерам. (Зубная щётка)

Поселилась в ванной туча.
Дождик льётся с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик тёплый, подогретый,
На полу не видно луж.
Все ребята любят ...(душ)

Говорит дорожка -
Два вышитых конца:
- Помойся ты немножко,
Чернила смой с лица!
Иначе ты полдня
Испачкаешь меня. (Полотенце)
Теперь наша яхта поворачивается назад .
Наше путешествие закончено, Все красиво выходим яхты, держа руками
своих детей.

(Включение музыкального этюда: « У жирафа пятна»

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

(Хлопаем по всему телу ладонями).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носгах, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих
частей тела.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

(Щипаем себя, как бы собирая складки).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носгах, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих
частей тела).

На этом я мастер класс завершаю. Надеюсь, все здесь увиденное принесет
вам пользу, и вы захотите это применить в своей практике.

Быть здоровым – желание любого человека. Это желание исполнится, если
человек будет соблюдать все правила, о которых я рассказала. Желаем вам
крепкого здоровья.

Помните ребята, что есть ещё доктор, без которого нам всем свет бы был не
мил, все были бы злые, вредные. Этот доктор – любовь. Любите друг друга,
своих родных и близких. Будьте здоровы!

- Покажите свое настроение! Будьте счастливы! Будьте здоровы!!! До новых
встреч!

