

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №7 «Незабудка»

Мастер-класс  
для родителей воспитанников  
группы общеразвивающей направленности  
для детей от 3 до 4 лет  
по теме «Азбука здоровья»



Составила и провела:  
воспитатель группы  
Подлиповская Н.С.

## 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 наших задач – это сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Большое значение в системе физического воспитания имеют закаливающие процедуры, способствующие укреплению здоровья. Наш музыкально-физкультурный мастер-класс называется «Азбука здоровья».

В нашей группе мы проводим следующие оздоровительные мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- мытье рук до локтей прохладной водой;
- занятия по физической культуре и ритмопластике;
- гимнастика после сна;
- игровой самомассаж;
- гимнастика для глаз;
- ходьба по гимнастическим корректирующим дорожкам, это еще и профилактика плоскостопия;
- пальчиковая, дыхательная гимнастика.

**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 «Крепыш». 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 корригирующим 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.

На зарядку становись!

Потянись (руки тянем вверх)

И улыбнись (улыбаемся)

Спинку ровно, шире шаг

Маршируем мы вот так! (Начинаем шагать по кругу, выпрямив спину)

Мы на месте вдруг замрём (останавливаемся)

Шею разминать начнём (делаем вращательные движения головой).

Мы присядем на чуть – чуть (садимся на корточки),

А потом уж снова в путь (снова начинаем шагать по кругу)

Землю всю мы обойдём,

Чтоб опять прийти в свой дом (останавливаемся)

**Воспитатель:** 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. 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 чесноком (дети по очереди вдыхают запах чеснока, передаем тарелочку мамам, даем «понюхать» Зайке).

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, как испугались микробы запаха чеснока 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:** 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)

**Физкультминутка «Мишка вылез из берлоги»**

<i>Мишка вылез из берлоги</i>	
Мишка вылез из берлоги, Огляделся на пороге, Потянулся он со сна: К нам опять пришла весна. Чтоб скорей набраться сил, Головой медведь крутил. Наклонился назад – вперед, Вот он по лесу идёт. Ищет мишка корешки И трухлявые пеньки. Наконец медведь наелся И на брёвнышко уселся.	Повороты влево и вправо.  Потягивания – руки вверх.  Вращение головой. Наклоны вперед – назад.  Наклоны: правой рукой коснуться левой ступни, потом – наоборот. Дети садятся.

**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 жжем, жжем,  
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 картинку овощей и фруктов)

**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:** Вот мы часто говорим “Дети – цветы жизни”, а чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия. А какие, давайте выясним:

Давайте разберем слагаемые здорового образа жизни, что же туда входит: (Воспитатель приклеивает лепестки со словами к цветку.)

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
2. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
3. Следить за правильным питанием.
4. Проводить профилактику заболеваний.
5. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.
6. Создать дома предметно-развивающую среду для приобщения детей к здоровому образу жизни. Проверить дома все травма опасные места и не допускать детского травматизма.

**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.

Если что-то Вам понравилось и показалось полезным и нужным для вашего ребёнка, то это вы можете использовать дома.

На этом заканчивается наша с вами встреча. Благодарим всех родителей, которые принимали участие. Чтобы вы не забывали дома с детьми выполнять дыхательные упражнения, дети дарят вам буклеты.

А теперь пришла пора прощаться и на поезде в группу возвращаться (дети и родители возвращаются в группу).

## Используемая литература

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. / Под. ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.
2. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008.
3. Демирчоглян Г.Г. Эффективные упражнения для зрения. – М.
4. Новикова Е.Л. Здоровьесберегающая технология формирования правильного дыхания у детей. // Дошкольная педагогика, № 3, 2010г.
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – Москва ВЛАДОС, 2002г.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – Москва Мозаика – Синтез, 2002г.