

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №3 п.Теплое»

Совместное мероприятие детей и родителей  
второй младшей группы №2  
«Уроки здоровья»

Дата проведения: 17 октября 2018г.

Воспитатели: Михайлова А.Н.  
Евстратова О.С.

2018-2019 учебный год

**Тема:** «Уроки здоровья»

**Цель:** формировать у родителей устойчивую мотивацию к сохранению и укреплению здоровья своих детей. Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях. Развивать чувство единства, сплоченности.

**Задачи:**

1. Повысить уровень знаний родителей в области сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье.
2. Формировать навыки совместной деятельности родителей и детей, содействовать их эмоциональному сближению.
3. Познакомить детей с приемами профилактики плоскостопия, сколиоза, самомассажа, развития общей и мелкой моторики, координации движений с музыкой и словом.
4. Создать психологический комфорт, вызвать желание и интерес к совместному сотрудничеству в вопросах оздоровления детей

Участники: дети, родители, воспитатели,

Место проведения: музыкальный зал.

Мастер-класс для родителей и детей второй младшей группы.

Оборудование: коррегирующая дорожка, мячи, кубики, разрезные картинки, листья из цветной бумаги.

**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.

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

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.

Всё в наших руках, от того, насколько успешно удастся сформировать навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем образ жизни и здоровье человека. Очень важно, чтобы в детском саду и дома был единый подход к формированию культуры здоровья.

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 мастер-класс называется «Уроки здоровья». (показ презентации)

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 «Здоровичок» 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 вместе с нами на веселую разминку.

*«А часы идут-идут»*

Тик-так, тик-так

Ходят часики вот так *(наклоны влево-вправо)*

А в часа сидит кукушка

У нее своя избушка *(дети садятся в глубокий присед)*

Прокукует птичка время

Снова спрячется за дверью *(приседания)*

Стрелки движутся по кругу

Не касаются друг друга *(вращение туловищем вправо)*

Повернемся мы с тобой

Против стрелки часовой *(вращение туловища влево)*

А часы идут-идут *(ходьба на месте)*

Иногда вдруг отстают *(замедление темпа ходьбы)*

А бывает что спешат

Словно убежать хотят *(бег на месте)*

Если их не заведут

То они совсем встают.

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.

*Упражнение «Листья желтые».*

А сейчас пора играть, листья желтые летят,  
Пусть они летят легко, далеко, далеко.

*Дети и родители дуют на листочки, вырезанных из цветной бумаги и закрепленных на ниточках. Делают вдох через нос, на выдохе дуют на листочки.*

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, передают тарелочку мамам, дают «понюхать» Зайке).

Воспитатель: Ребята, испугались микробы запаха чеснока и разбежались.

Воспитатель: сейчас научим зайку делать массаж, который поможет выгнать все болезни:

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, ни 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)*

*Физкульт-минутка «Ча-ча-ча»*

Ча-ча-ча (три хлопка по бедрам)

Печка очень горяча *(4 прыжка на двух ногах)*

Чи чи чи *(три хлопка над головой)*

Печет печка калачи *(4 приседания)*

Чу чу чу (три хлопка за спиной)

Будет всем по калачу *(4 прыжка на месте)*

Чо чо чо *(три хлопка перед собой)*

Осторожно, горячо *(ходьба на месте).*

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 жмем, жмем,  
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: отгадайте загадку: Его бьют, а он не плачет, только скачет, скачет, скачет. *(мяч)*

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.

Слагаемые здорового образа жизни:

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. больше бывать на свежем воздухе с детьми
6. не допускать детского травматизма в домашних условиях.

Воспитатель: Какие вы сегодня молодцы! Научили Зайку, наших мам и пап правилам здоровья.

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.

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