**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида «Василёк»**

**р.п. Мулловка Мелекесского района Ульяновской области**

**Мастер – класс**

**Играя – обучаем**

**Глазкова Л.В.**

**Старший воспитатель**

**МБДОУ д/с«Василек»**

**р.п. Мулловка**

**Цель:** Формирование представлений у родителей об использовании современных подходов ЗОЖ.

**Задачи:**

1. Познакомить родителей с современными подходами к оздоровлению детей.
2. Способствовать положительной мотивации родителей на использование полученных знаний в практической деятельности.

**Методическое обеспечение**:

**Дидактические средства**: макет солнышка, дорожки здоровья, массажные мячи, шишки, мешочки, полотенца по количеству детей.

**Аудиосредства**: магнитофон, фонограммы песен «Динь, динь – детский сад», «О волшебниках», «Дождик», релаксационная музыка – пение птиц.

**Методика проведения:**

*Звучит фонограмма песни «Динь, динь – детский сад»,*

*в спортивный зал входят родители и дети и садятся на скамейки.*

**Ведущий:** Как хорошо, что мир на планете.

Как хорошо, что солнышко светит,

И мы хотим, чтоб были здоровыми дети.

Здравствуйте, уважаемые родители, здравствуйте уважаемые дети!

Сегодня тема нашей встречи: Играя, научиться сохранять своё здоровье.

И мы с вами поиграем и научимся разным оздоровительным приемам, которые

помогут вам сохранить своё здоровье, но вначале нам очень хочется с вами

познакомиться.

Давайте встанем в круг, улыбнёмся друг другу, покажем, что у нас хорошее

настроение.

Ведущий называет своё имя и *передаёт солнышко следующему участнику*.

Назовите, пожалуйста, свое имя и имя своей мамы (папы).

(Дети по очерединазывают своё имя и передают солнышко следующему

участнику)

**Ведущий:** Что такое «Здравствуй?»

Лучшее из слов

Потому что «Здравствуй!»

Значит «Будь здоров!»

– А для чего люди здороваются? – желают друг другу здоровья.

– В разных странах люди по разному приветствуют друг друга.

Как здороваются люди в нашей стране?

**–** Давайте поприветствуем друг друга с помощью рукопожатий.

*Все здороваются за руку.*

**Ведущий:** Эскимосы, приветствуя друг друга, потирают свой нос о нос друга,

давайте поприветствуем свою маму (папу) как это делают эскимосы.

**–** Молодцы! А тибетцы, здороваясь, снимают головной убор правой рукой, а левую

руку они закладывают за ухо и при этом еще высовывают язык. Давайте

поприветствуем друг друга как тибетцы.

А ещё мы умеем здороваться по-другому:

-Здравствуй, солнце золотое! (руки вверх)

-Здравствуй, небо голубое! (руки вверх, немного разводим, будто хотим обнять небо)

-Здравствуй, лёгкий ветерок! (покачиваем руками из стороны в сторону)

-Здравствуй, маленький цветок! (медленно приседаем, затем встаём)

-Здравствуй, утро! (правая рука в сторону)

-Здравствуй, день! (левая рука в сторону)

-Нам здороваться не лень! (обнимаем себя руками)

Молодцы! Мы очень рады видеть вас – веселыми, бодрыми, здоровыми. Ведь жизнь прекрасна, а настроение у вас хорошее? А хорошее настроение – это тоже залог здоровья. Поэтому, мы предлагаем всем вместе позабавиться.

**Забава первая** **«А ну, попробуй!»**

Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Прижмите к ладони большой палец.

Остальные пальцы должны быть развернуты. А теперь прижмите мизинец.

Получилось? Не тут-то было!

**Забава вторая «Отдай честь!»**

Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «Во!»

Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

**Забава третья «Будь внимательным»**

И.п. упор присев;

один свисток – нужно поднять руки вверх;

два свистка – встать;

один свисток – руки вниз;

два свистка – принять и. п.

**Забава четвёртая «Смени место»** Меняются местами все, у кого голубые глаза. Меняются местами все, кто на завтрак сегодня не ел яичницу. Меняются местами все те, кто любит спать на животе. Меняются местами все у кого растут волосы на голове. Меняются местами все, у кого дети ходят в детский сад.

**Забава пятая «Цвета»** Ведущий называет любой цвет, участники, как можно быстрее стараются коснуться этого цвета (части тела) участников в круге. А ещё ведущий уточняет, что обозначает данный цвет. Например, жёлтый – цвет радости, оранжевый – цвет хорошего настроения; красный – цвет бодрости, голубой – цвет спокойствия и умиротворённости.

**Ведущий:** Ну, вот мы и позабавились. Скажите мне, пожалуйста, что нужно делать, чтобы не болеть?

**Дети:** Закаляться, заниматься физкультурой.

**Ведущий:** Сейчас мы с вами научимся, как правильно нужно закаляться.

Ребята, а вы знаете, что на нашем теле, есть волшебные точки и для того, чтобы не болеть, их нужно разминать ежедневно.

Ведущийпредлагает детям снять обувь. Под весёлую музыку дети проходят два круга по дорожкам здоровья, подходят к центральному кругу, где приготовлены атрибуты.

**Упражнение «Умелые ножки»** для профилактики плоскостопия с полотенцем

1. «Гусеница»: сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги стоят на пятках. Пальцами ног «перебирать» по полу вперёд – «гусеница ползёт». Назад ноги подтянуть, снова согнуть в коленях и продолжить упражнение.

2. «Кучка» - не отрывая пятки от полотенца, работая только пальчиками, собрать полотенце в кучку.

3. «Подними вверх» - зацепить полотенце пальцами ног и поднять его вверх, как можно выше, стараясь не уронить на пол, то же самое с другой ноги.

4. «Сложи полотенце» - только с помощью ног постараться сложить полотенце аккуратно.

**Упражнения с мячом и шишками**

Не всем по нраву добрый ёж, такого в руки не возьмешь.

Катаем поочерёдно каждой ногой массажный мячик, берём стопой и поднимаем мяч вверх, катаем его двумя ногами по подошвам, катаем мяч по боковым сторонам подошвы.

А сейчас соберём шишки для гербария.

**Игровое упражнение «Удержи, не урони божью коровку»** на укрепление осанки

**Ведущий:** Наша спинка, тоже должна быть красивой, но для этого её нужно тренировать:

*(Дети проговаривают стихотворение)*

Божья коровка кружится, летит *С мешочком на голове повернуться вокруг*

*себя (постараться не уронить мешочек);*

Села на ножку и тихо сидит *Кладут на колено мешочек с песком и*

*стараются устоять, не теряя равновесия,*

*произносят звук «ж-ж-ж-ж».*

**Ведущий:** Ну, а теперь настала пора поиграть, а играть мы будем вместе с родителями *(приглашает родителей и детей).*

**Игра «Займи место»**

**Ведущий:** Когда играет музыка, вы дружно повторяете все упражнения за мной, а если музыка перестала играть, то вы быстро занимаете место в любом обруче. Кому обруча не хватило – выбывает из игры.

**Игровое упражнение «Солнышко»**

**Ведущий:** Как Вы старательно поработали. А теперь скажите, что вам понравилось, что вы узнали нового, какие полезные игры и советы получили?

**Ведущий:** Давайте возьмёмся за руки и произнесем слова: МИР, ЛЮБОВЬ, ДОБРО – всем кто справа от меня (слева, впереди, сзади), будьте здоровы! Живите с радостью!

*Под весёлую музыку все выходят из спортивного зала.*