**Мастер – класс**

**для родителей по здоровому образу жизни**

**«Наше здоровье»**

**Цель:**демонстрация родителям основных элементов системы работы с детьми по мотивированию на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

**-**пропагандировать здоровый образ жизни;

- способствовать укреплению внутрисемейных связей;

**-**создать психологический комфорт, вызвать желание и интерес к совместному сотрудничеству в вопросах оздоровления детей.

**Материалы:** картина радуги без красного, зеленого и фиолетового цветов, цветные круги, небольшие цветные коробочки, на дне приклеено зеркальце – по числу присутствующих, колпачки на голову для каждого присутствующего.

**Ход мастер-класса:**

**Воспитатель:** Добрый день, уважаемые родители! Сейчас я проведу с вами мастер – класс на тему «Живет повсюду красота». Это будет своеобразное итоговое занятие на обобщение знаний о здоровом образе жизни, его составляющих.

       Чтобы нам психологически настроиться на предстоящую деятельность используем  прием лобно-затылочной коррекции «Здесь и сейчас», модифицированный для детей дошкольников. Попробуем сделать его вместе.

Чтоб начать урок здоровья

Нужно нам создать условья,

Сделать мысленный настрой

Приглашаю всех со мной.

Прижмите одну руку ко лбу, другую – к затылку. Предварительно проверьте, какую руку удобнее куда положить.

Глаза закрываем и представляем,

Здесь и сейчас себя представляем.

Что было вчера, мы забываем.

Что будет потом, мы не знаем.

Думаем только о том, что сейчас

Хороший, красивый каждый из вас.

Вы – самое лучшее, что есть на свете.

Глаза открываем – Здравствуйте, взрослые, дети!

**Воспитатель:** Мир прекрасный пред тобой,

Он веселый и цветной,

Посмотри вокруг и ты,

Сколько дивной красоты!

Скажите, что вам кажется в этом мире прекрасным и удивительным, красивым и необычным?

*Предполагаемые ответы. Дождик, деревья, радуга, солнце, подарки, и др.*

(*Воспитатель предлагает родителям взять цветные коробочки, внутри каждой, на дне приклеено зеркало. Коробки закрыты.)*

**Воспитатель:** В этих коробках самое прекрасное и дорогое, что есть в этом мире, то, что украшает его. Как вы думаете, что там?

*Предполагаемые ответы.*

**Воспитатель:** А теперь откройте и посмотрите внутрь.

**Ответы:** Это я.

**Воспитатель**: Если я такой важный и дорогой, то остальные совсем не важные и не дорогие? Так ли это, уважаемые родители?

*Предполагаемые ответы*

**Воспитатель**: Каждый человек – самое дорогое на нашей планете. Раз каждый знает это, то относится к своим друзьям с еще большим уважением, бережно и осторожно. Вы украшаете этот мир собой и своим отношением к нему. А чтобы мир был еще прекраснее, каким нужно быть?

*(Ответы: добрым, красивым, умным, трудолюбивым и т.д.)*

**В.** Вы правы. Но самое главное, нужно стараться быть здоровым. Любой человек может много сделать для своего здоровья. А у родителей двойная задача: сохранить и преумножить не только свое здоровье, но и здоровье своих детей.

Посмотрите, у нас на картине изображена радуга, какая она замечательная. Но что случилось с нашей прекрасной радугой здоровья?

*(Воспитатель демонстрирует радугу, на которой нет красного, зеленого и фиолетового цвета.)*

**Ответ:** На ней исчезли некоторые цвета.

**Воспитатель**: Каких цветов нет на радуге?

**Ответ:** Красного, зеленого и фиолетового.

**Воспитатель:** Давайте отправимся на поиски недостающих цветов, чтобы раскрасить нашу радугу здоровья, сделаем мир нашего здоровья снова цветным и прекрасным.

Красный цвет – цвет движения

1-е задание «Правильная осанка». Как вы думаете, на что влияет неправильная осанка, искривление позвоночника? (При искривлении позвоночника нарушается работа дыхательных и пищеварительных органов. Нарушается кровообращение мозга, и, как следствие, ухудшается память, снижается способность к обучению). Поэтому, уважаемые родители, следите за своей осанкой и своих детей!

        А теперь давайте проверим вашу осанку! *(родители на голову надевают колпачки).*Встаньте спиной к стене, прижмитесь к ней лопатками, ягодицами, пятками, головой коснись стены, колпачок не урони! (Воспитатель добавляет часть красной радуги)

2- задание «Придумай фигуру».

        Сейчас мы будем придумывать, и показывать фигуры в разных положениях. Двигаясь, вы должны держать спину прямо, чтобы не уронить свой колпачок.

                                 Это что за маскарад,

                                 И зверей и птиц парад?

                                 Ничего не разберешь,

                                 Где тут белка, а где еж?

                                 Приготовься и смотри:

                                 Лесная фигура, на мести замри!

*(Родители по желанию придумывают позы и замирают в них, изображая любого лесного зверя или птицу).*

(Добавляется часть красной радуги)

Наши спинки все устали,

Мы не зря их напрягали.

А теперь возьмем и массаж мы проведем.

А массаж служит отличным средством улучшения кровообращения, нормализует деятельность нервной системы, кроме того, с помощью массажа можно настроить ребенка на сон.

Давайте выполним массаж «Радуга»  *(родители расходятся по парам):*

Семицветный полукруг

Из семи волшебных дуг… *(поглаживание по спине полукруговыми движениями).*

По красной дорожке

Пробегутся наши ножки! *(хлопки ладонями по спине)*

На оранжевой дуге *(проводят дугу по спине)*

Клоун прыгает в мешке!*(бьют кулачками по спине)*

Солнце желтое встает

На вокзал детей ведет*(трут кулачками снизу вверх по спине)*

А вокруг зеленый лес!

Здесь деревья до небес! *(вертикальные движения ребром ладони)*

Дорога к морю нас ведет

В море ждет нас пароход (*«считают» позвонки снизу вверх)*

На волнах качается.

День уже кончается *(волнообразные движения по спине двумя прижатыми к спине ладонями)*

Фиолетовый вечер

Сон набросил нам на плечи *(поглаживание плеч)*

По радужным дорожкам

Прогулялись мы немножко.

В детский сад вернулись наш,

И окончился массаж! *(поглаживание спины полукруговыми движениями)*

(Добавляется часть красного цвета радуги)

**Воспитатель:** Очень важно при работе по развитию движений учить детей расслаблять определенные группы мышц. Это устраняет беспокойство, возбуждение, восстанавливает силы и здоровье, пробуждает творческий потенциал. Это и забота о себе. И помощь самому себе. Это учит детей ощущать и чувствовать свое тело.

**Воспитатель:**  Упражнение «Тигр»

Напряжение: максимально напрячь и сделать твердыми пальцы рук, подержать их в таком положении. Проверить, достаточно ли стали они твердыми.

Расслабление: свесить кисти руки ослабить пальцы. Сделать их мягкими и слабыми. Вместо коготков - мягкие лапки.

(Добавляется последняя часть красного цвета радуги)

**Воспитатель:** Отправляемся на поиски зеленого цвета радуги

 Зеленые ростки прорастают из земли. Давайте представим. Как растет стебелек в зеленой стране. Представьте, что вы маленькое семя, которое лежит в земле. Присядьте и обхватите голову руками. Пригрело солнце и семя стало прорастать. Поднимите голову и раскройте ладони. Это маленький и слабый росток. Солнце греет все сильнее, прошел теплый дождик и росток стал подниматься все выше и выше. И мы поднимаем руки в стороны. Ветер нас раскачивает, солнце улыбается, подставляйте лицо солнцу. Как хорошо и приятно. Какие плоды природы полезны для нашего здоровья детей? (Ответы)

(Добавляется часть зеленого цвета радуги)

**Воспитатель:** Давайте сейчас вместе сочиним  рекламу полезных и антирекламу вредных продуктов. Я начну фразу, а вы попробуйте продолжить.

Реклама:

В мире лучшая награда – это ветка …(винограда).

Фрукты, овощи полезней, защищают от …(болезней).

Молоко полезно всем со здоровьем  нет …(проблем).

Антиреклама:

ЧИПСЫ  хрустящие – просто класс! –

Бедный желудок плачет от …(вас).

Будешь кушать «СНИКЕРС» сладкий, будут зубы …(не в порядке).

Будешь часто есть хот – доги, …

(На радугу добавляют зеленый цвет)

**Воспитатель:**Отправляемся на поиски фиолетового цвета.

**Воспитатель:** Какие звуки окружают нас?

**Ответы:**Пение птиц, мяуканье кошки, речь человека и.т.д.

**Воспитатель:**А вы знаете, что звуки могут оздоравливать организм.

Предлагаю вам сделать звуковую гимнастику.

Упражнение «Ха»

Тренирует голосовые связки и делает голос мелодичнее. Стоя, ладони на животе, губы упругие. После вдоха предельно резкий выдох с выпячиванием живота «Людоед смеется».

Звук «З»

Стимулирует циркуляцию крови в области головы. Стоя, ладонь руки на шее спереди. Делается вдох, затем произносится звук предельно долго и негромко.

Звук «С»

Релаксация и расслабление дыхательных мышц. Звук произносится тихо, ровно, как можно дольше. Как песочек перекатывается волной.

**Воспитатель:** Мы собрали все волшебные цвета здоровья. Как прекрасен мир здоровья, цвета, доброты. Мы с вами украшаем его. Ведь только здоровые люди могут видеть всю красоту цветного, удивительного мира, пользоваться волшебными силами природы для своего здоровья.

Вы все молодцы!

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо твердо знать,

Как здоровым можно стать!

     А теперь, уважаемые родители, оцените мастер- класс. Перед вами круги красного, желтого и зеленого цвета. Если вы получили какую-то нужную информацию и считает, что такие мероприятия нужны, поднимите красный круг. Если вы оцениваете мастер – класс удовлетворительно, поднимите зеленый, а если посчитали, что потратили время зря, поднимите желтый круг.

Спасибо всем за участие!