

Музыкально – физкультурный мастер класс «Азбука здоровья»

Цель: Формирование устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья у родителей, для своих детей.

Задачи:

Повышение уровня знаний родителей в области здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья детей.

Формирование навыков совместной деятельности родителей и детей, сближение семей.

Ознакомление детей и родителей с самомассажем, профилактикой плоскостопия.

Побуждение родителей и детей действовать сообща, совместно участвовать в танцах и упражнениях.

Оборудование: коррегирующая дорожка, мячи, кубики.

Ход:

Воспитатель: Уважаемые родители! Сегодня мы пригласили вас на наше мероприятие, чтобы наглядно познакомить вас с методами и приемами укрепления здоровья ваших детей в повседневной жизни.

7 апреля отмечается международный день здоровья, который несет свои корни с 1950 году. Данное мероприятие создано, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни. А здравоохранительные организации решают такой вопрос как: «Что нужно сделать для укрепления здоровья населения?».

В 2019 году было решено уделить особое внимание теме всеобщего охвата услугами здравоохранения, чтобы помочь людям составить полное представление о том, какая поддержка и какие услуги должны быть им доступны и где их можно будет получить.

Забота о здоровье ребёнка стоит на приоритетной позиции, причем во всем мире. Ведь любой стране нужны творческие, гармонично развитые, активные и здоровые личности. Здоровый и развитый ребёнок обладает устойчивостью к вредным факторам среды.



Мы выяснили, что по данным обследования детей, только 5-7% рождаются здоровыми, 2-3% имеют I группу здоровья. Но как нам может показаться на первый взгляд, ведь наши детки все здоровы.

Есть ряды факторов которые влияют на здоровье ребенка, вот некоторые из них:

- 20%-наследственность;
- 20%-экология;
- 10%-развитие здравоохранения;
- 50%-образ жизни.

Факторы городской среды играют важную роль в становлении здоровья ребенка, но не только они играют главную роль. Важную роль так же играет образ жизни ребенка в семье.

Нам хотелось бы рассказать, какие меры мы можем предпринимать для укрепления здоровья ребенка:

- Необходимо активно пользоваться природными ресурсами такими как: чистая вода, свежий воздух, солнечные лучи(в меру).
- Ребёнку так же необходимо, чтобы дома преобладал спокойный и доброжелательный климат.
- Правильно организовывать режим дня.
- Обязательно должно быть правильное и полноценное питание, вносить в рацион продукты богатые витаминами.
- Формировать интерес к оздоровлению собственного организма.
- Для укрепления здоровья рекомендуется частые прогулки, подвижные игры, бег и ходьба.

- Прием витаминов так же обогащает детский организм.
- Вредные наклонности родителей: исключение из жизни родителей курение, алкоголь, ни в коем случае не принимать наркотики.

Помните здоровье ребенка в ваших руках!



Наш музыкально – физкультурный мастер – класс называется «Азбука здоровья». Нам хотелось бы показать и научить вас некоторым методам укрепления здоровья ребенка, которые вы сможете так применять в домашних условиях.

Предлагаем вам отправится в путешествие на нашем поезде по интересным станциям здоровья.

Воспитатель: Наш поезд прибыл на станцию «Дорожки волшебства». Давайте пройдемся по ним, чтобы укрепить наши ножки и чтобы они не болели.

Ходьба по коррегирующим дорожкам

Воспитатель: Такие интересные и полезные дорожки для профилактики плоскостопия и укрепления свода стопы вы можете сделать дома из подручных материалов: из пуговичек, крышек, бусинок, палочек, и т.д.

В зал залетает Карлсон.

Карлсон: Я мимо сада пролетал,

И вас в окошко увидал!

Я хочу остаться у вас поиграть, повеселиться и пошалить!

Воспитатель: Дорогой Карлсон! Мы вообще – то собрались тут не шалить, а чтобы укрепить здоровье наших деток и их родителей.

Карлсон: Ой ребята, а можно мне с вами? Я тоже хочу укрепить свое здоровье, а то что то варенье мне уже не помогает. Именно для этого случая я знаю одну замечательную гимнастику, повторяйте за мной.

Оздоровительная гимнастика с мячами

«Передай мячик»

И.П. – тоже, мяч в руках сзади

И.П. – стойка «узкой дорожкой», мяч в правой руке

1-2 – полунаклон вперед, вытянуть руки с мячом вперед –

1 – руки в стороны

«Покажи мяч»

2 – руки вверх, передать мяч в левую руку

3-4 – и.п.

3 – руки в стороны

3. «Велосипед»

4 – и.п., мяч в левой руке

И.П. – лежа на спине, мяч в руках перед грудью

5-8 – передать мяч в правую руку

1-3 – круговые движение ногами вперед

2. «Покажи и спрячь»

4 – и.п.

Воспитатель: Карлсон, может быть ты вместе с нами отправишься на поезде в путешествие?

Карлсон: С удовольствием ребята.

Воспитатель: Наш поезд прибыл на станцию «Чудо - кубики». Давайте все дружно с ними поиграем.

Карлсон: Ура! Я очень люблю играть в мяч! Ребята зовите своих родителей играть с нами.

Упражнения с кубиками

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение. (5 раз)
2. И.п. – сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону)
3. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4 раза)
4. И.п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.

Карлсон: Спасибо вам большое, у вас так все замечательно получается, вы такие молодцы. До скорых встреч ребята, полечу я лопатой свое варенье. *(Улетает под веселую музыку).*

Воспитатель: И в завершении давай выполним с вами самомассаж, данный массаж вы можете выполнять каждый день дома.

Самомассаж «Неболей – ка»

Чтобы горло не болело	Ладошку держим козырьком.
Мы его погладим смело.	Вилку пальчиками сделай –
Чтоб не кашлять, не чихать,	Массируй ушки ты умело!
Надо носик растирать.	Знаем, знаем – да, да, да!
Лоб мы тоже разотрем,	Нам простуда не страшна!

Воспитатель: Уважаемые родители на этом наш поезд заканчивает свое путешествие, спасибо вам что пришла на нашу «Азбуку здоровья», мы надеемся что для вас было полезное мероприятие, до скорых встреч.