**Мастер – класс «За здоровьем в детский сад»**

**Цель:** формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты» «здоровый образ жизни»; воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

**Задачи:**

-познакомить детей с понятием «витамины», их роли в жизни человека;

- закреплять понятия «овощи», «фрукты», и пользе их употребления;

-воспитывать стремление к здоровому образу жизни. Потребность в чистоте и опрятности.

Ход занятия:

**В** – Добрый вечер! Уважаемые наши мамы и папы! 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. Большое значение в системе физического воспитания имеют закаливающие процедуры, способствующие укрепления здоровья.

В нашей группе мы проводим следующие оздоровительные мероприятия:

-утренняя гимнастика

- мытье рук до локтей прохладной водой;

- занятия по физической культуре;

- гимнастика после сна;

- игровой самомассаж;

- гимнастика для газ;

- ходьба по гимнастическом корректирующим дорожкам, это еще и профилактика плоскостопия;

- пальчиковая и дыхательная гимнастика.

Большое значение для здоровья ребенка имеют дыхательные упражнения, которые дают человеку возможность накапливать и восстанавливать жизненную энергию. Но не все умеют дышать правильно. 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.

**В-** Я слышу к нам едет поезд. 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. Под веселую музыку дети с родителями идут по дорожке здоровья.

**В** – Дорогие гости, наши дети каждый день делают зарядку, чтобы быть здоровыми. Вставайте все вместе с нами на разминку. Веселая зарядка под музыку «А часы идут, идут»

**В –** ребята посмотрите сколько бабочек прилетело к нам, они хотят поиграть с нами.

Упражнение «Бабочки»

Дети и родители дуют на бабочек, закрепленных на ниточке. Делаем вдох через нос на выдоже дуем на бабочек.

А сейчас пора играть , будут бабочки летать

Пусть они летят легко, далеко, далеко.

**В** – 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 «Волшебной тарелочкой» с чесноком ( дети по очереди вдыхают запах чеснока, передаем понюхать мамам, даем понюхать Зайке)

В = 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»

**В** – 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»**

**Физкультминутка «Ча, ча, ча»**

Ча ,ча,ча (3 хлопка по бедрам)

Печка очень горяча ( 4 прыжка на двух ногах)

Чи, чи, чи ( 3 хлопка над головой)

Печет печка калачи ( 4 приседания )

Чу, чу, чу ( 3 хлопка за спиной)

Будет всем по калачу( 4 прыжка на месте)

Чо, чо, чо ( 3 хлопка перед собой)

Осторожно горячо ( ходьба на месте)

В- Ребята, а что любит кушать зайка? Конечно капусту. Давайте нарубим зайчику капусты.

Пальчиковая гимнастика «Засолка капусты»

Мы капусту рубим, рубим,

Мы морковку трем, трем,

Мы капусту солим, солим,

Мы капусту жмем, жмем,

И зайчику даем.

**В** – Ребята а что мы должны кушать, чтобы не болеть и быть крепкими и сильными. Правильно нужно есть полезную еду: овощи и фрукты. Игра» Собери картинку» (вместе с родителями дети собирают разрезные картинки овощей и фруктов)

**В** – Вот мы часто говорим «Дети – цветы жизни» , а чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми , нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия.

**В** – На этом наше мероприятие подошло к концу.

