

МАСТЕР- КЛАСС

Совместное занятие детей и родителей
для формирования навыков здорового
образа жизни.

Подготовили:
Комарова С.А.
Кулябина О. А

Здоровый образ жизни



Научиться управлять своими чувствами, жить в ладу с окружающими

Следовать укрепляющему здоровье жизненному режиму

Научиться рационально питаться

Здоровый образ жизни - активность человека, направленная на сохранение здоровья

Соблюдать советы гигиены, сформировать ответственное гигиеническое поведение

Негативно относиться к вредным привычкам

Уважать физическую культуру, заниматься спортом



Здоровый образ жизни - это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.



НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. Закон Российской Федерации :
«Об образовании»;
«О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
2. Указы Президента России
«О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации»;
«Конвенция о правах ребёнка».

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

- совместные спортивные праздники,
развлечения;
- выступление на родительских собраниях;
 - дни открытых дверей;
 - дни самоуправления;
 - оформление стендов;
 - анкетирование;
- разработка рекомендаций;
 - консультирование;
- «школа» молодых мам;
 - дни здоровья ;

СОВМЕСТНОЕ ЗАНЯТИЕ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Цель: создание условий для совместной двигательной активности детей с родителями в условиях детского сада и формирование интереса родителей к спортивным занятиям детей.

Задачи:

- 1) развивать заинтересованность родителей к совместным мероприятиям с детьми;
- 2) способствовать эмоциональному сближению родителей и детей;
- 3) формировать у взрослых и детей потребность к здоровому образу жизни;
- 4) учить детей ходьбе и бегу друг за другом, врассыпную, прыжкам на месте и с продвижением вперёд, основам владения мячом;
- 5) воспитывать быстроту реакции, ловкость, сноровку.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:

разучивание с детьми спортивных девизов.

Оборудование:

мячи большие резиновые по количеству детей и родителей; массажные мячи; воздушные шарик ; волейбольная сетка; корригирующие дорожки для ходьбы; обручи;

Участники: родители, дети.

ХОД ЗАНЯТИЯ: «БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ!»



ИГРА: «НЕОБЫЧНЫЕ ЖМУРКИ»



ЗАГАДКА

Бьют его рукой и палкой,
Никому его не жалко.
Весело он скачет,
А зовётся...
Правильно, мячик



СПОРТИВНЫЙ ДЕВИЗ:

Мы сильные, мы смелые,
Нет слабых среди нас!
Все вместе за здоровьем
Отправимся сейчас!



ХОДЬБА В КОЛОННЕ

- обычная, на носках, руки вверх (взрослый, встав позади ребёнка, берёт его за вытянутые руки);



ХОДЬБА В КОЛОННЕ

- на пятках, руки за головой (*взрослый, встав позади ребёнка, разводит его локти*);
 - приставным шагом друг напротив друга, мяч в вытянутых руках;
 - дети идут на коленях, мяч в руках над головой (*взрослые поддерживают мяч*);
 - бег в паре: обычный (*ребёнок держит мяч*);
 - галопом (*взрослые и дети поворачиваются лицом друг к другу*);
- врассыпную (*дети разбегаются по залу, взрослые держат мячи*).

Ходьба с восстановлением дыхания (*дети держат мяч перед собой*).

Вдохнули, выдыхая, направляем струю воздуха на мяч.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

«Для начало потянулись»



«ПОВЕРИЛИ В СИЛУ»



«НАКЛОНИЛИСЬ»



«ПОТЯНУЛИСЬ ВПЕРЁД»



**«РАЗМЯЛИ НОГИ»
«ДРУЖНО ПРИСЕЛИ»
«В КОНЦЕ ПОПРЫГАЛИ»**



ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ

- Игровые задания с мячом:**
1. Прокатывание мяча друг другу.



ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ

2. Бросание друг другу и ловля мяча.
3. Взрослый держит в руках обруч, ребёнок бросает мяч, стараясь попасть в обруч.



ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «МЯЧ ЧЕРЕЗ СЕТКУ»



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Упражнение на релаксацию:

Мы пришли в осенний лес, полный сказочных чудес:
Золотом листва сияет, нежно солнце согревает...

Так приятно и легко! Дышим ровно, глубоко...

Пахнет хвоей и грибами, и опавшею листвой.

Мы прекрасно отдыхаем – расслабляемся с
тобой...

Так приятно и легко, дышим ровно, глубоко...

Стали птицы распевать, ну а нам пора вставать!

Дружно, сладко потянулись, и с улыбкой все
проснулись!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ