

# «ГИМНАСТИКА МАЛЕНЬКИХ ВОЛШЕБНИКОВ»

МАСТЕР-КЛАСС В РАМКАХ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО  
ПРОЕКТА

«Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ, САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ»

ВОСПИТАТЕЛЬ: ЧЕРНОГОРОВА Е.В.



## Цели и задачи:

- Привлечь родителей к совместной активной деятельности в вопросах физического воспитания, для формирования основ здорового образа жизни.
- Обозначить актуальность проблемы по приобщению детей к здоровому образу жизни;
- Показать значение развития потребности ребенка в знаниях о себе и своем здоровье, умения использования детьми упражнений для оздоровливания своего организма.

## Оборудование:

- Выставка детских творческих работ на тему «Мое здоровье»
- Альбом «Наша семья со спортом дружна»
- Музыкальное сопровождение, музыкальная танец-игра



Быть здоровым – это естественное стремление человека, а здоровье – одна из главных ценностей в жизни.

Родители всегда были не только «первыми воспитателями», но и постоянным объектом для подражания. Поэтому формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании закладывается еще в семье. Без их участия и заинтересованности, ребенку сложно привить здоровый образ жизни, интерес к спорту и оздоровительным мероприятиям.

Регулярные физические упражнения повышают у ребенка уверенность в себе, улучшают его самочувствие. Дети, тело которых получает достаточно нагрузки, растут менее капризными, лучше соблюдают режим, крепче спят, отличаются хорошим аппетитом.

Парная гимнастика помогает решить не только эти задачи, но и коммуникативные барьеры между родителями и детьми: общение без напряжения и назидания, совместная игровая деятельность.

Дети, как маленькие волшебники, в совместной деятельности с родителями, обретая в ней счастье, несут в семью радость, доброту, свет.





# FAMILY YOGA (СЕМЕЙНАЯ ГИМНАСТИКА)





# МУЗЫКАЛЬНАЯ ТАНЕЦ-ИГРА «МЫ ПОЙДЕМ НАЛЕВО, МЫ ПОЙДЕМ НАПРАВО...»





# РЕЛАКСАЦИОННЫЙ МАССАЖ «РЕЛЬСЫ, РЕЛЬСЫ, ШТАЛЫ, ШТАЛЫ...»

