|  |
| --- |
| **МАСТЕР-КЛАСС**  **"ВИТАМИНИАДА ИЛИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ"** |
| **Провела воспитатель средней группы "Звёздочки"**  **Селюк Ирина Сергеевна.**  **2017г**  **Цель мастер-класса:**   * повышение педагогической культуры родителей в вопросах воспитания ЗОЖ; * систематизирование знаний родителей по вопросам оздоровления дошкольников; * распространение педагогических знаний среди родителей.   **Ход:**   Сегодня мы собрались поделиться опытом работы по теме: «Витаминиада или ЗОЖ». Поэтому предлагаю построить работу в форме мастер класса:  Приглашаю поиграть  И проблемы порешать.  Что-то вспомнить, повторить,  Что не знаем, подучить.   Итак, всем участникам игры предлагаю разделиться на 2 команды. Побеждает та команда, которая наберет большее количество баллов. Оценивать участников будет наше жюри в составе: заведующей – Диденко Е.В., воспитателя: Рожковой Д.В.).Каждый конкурс оценивается в баллах.   Каждая команда выбирает себе капитана и придумывает название команды, чтобы соответствовало теме мастер класса (подготовка 1 мин).  **Задание №1. «Приветствие»**   (время подготовки 2 мин., максимальная оценка 3 балла).  Команда «Витаминки» Команда «Апельсинки»  C:\Users\Андрей\Desktop\DSC01213.JPG**Девиз:** Витаминки поглощайте и Девиз: Золотые апельсинки это солнца витаминки  здоровье укрепляйте! Это шутки, это смех, это радость и успех!  C:\Users\Андрей\Desktop\DSC01214.JPG**Задание№2. «Разминочное»** (оценивается правильный ответ – 1 балл)  **Найти продолжение пословицы о здоровье:**  **Команда 1.**  В здоровом теле… (здоровый дух)   Здоровье всему (голова)   Кто спортом занимается (тот силы набирается)   Забота о здоровье лучшее (лекарство)   Двигайся больше, проживешь (дольше)  **Команда 2.**  Здоровье в порядке (спасибо зарядке)   Здоровье дороже (денег, богатства)   Береги платье снову (а здоровье смолоду)   Болен лечись, здоров (берегись)   Здоровье сгубишь, новое (не купишь)  **Задание №3**  Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество — здоровьем. Быть здоровым — естественное желание человека, и он рано или поздно задумывается о своём здоровье. Один мудрец сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях».  ЗОЖ - это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья, это основа профилактики заболеваний.  Давайте сейчас вместе с вами определим составляющие элементы ЗОЖ.  Команды получают по «ромашке», в серединке которой аббревиатура «ЗОЖ».  На лепестках ромашки напишите составляющие, по вашему мнению, части понятия «здоровый образ жизни», на каждом лепестке по одному элементу ЗОЖ.  (Даётся 2 минуты на обдумывание и выполнение задания, оценивается правильный ответ – 3 балла)  Избранные капитаны команд продемонстрируют выполненное задание.  C:\Users\Андрей\Desktop\DSC01216.JPG  C:\Users\Андрей\Desktop\DSC01217.JPG**Итак, здоровый образ жизни составляют:**  отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических средств);  оптимальный двигательный режим;  закаливание;  рациональное питание;  личная гигиена;  положительные эмоции;  здоровое питание;  двигательная активность;  гигиена;  чередование труда и отдыха;  благоприятная атмосфера.  **Задание №4 «Волшебный мешочек»**   (Доставать по очереди, за каждый правильный ответ – 1 балл).   Достаньте из мешочка предмет и ответьте: «Какой вид оздоровления он отражает? »   Фасоль – сухой бассейн   Подушечка с травой – фитотерапия   диск – музыкотерапия   апельсин – ароматерапия   мыльные пузыри – игры на дыхание   кукла – арт-терапия   перчатка – пальчиковые игры   цветок – цветотерапия  **Задание №5**  К началу предложения нужно придумать рифму **(**оценивается правильный ответ – 1 балл)   1.«Чтобы детям сладко спать   Нужно музыку (включать)   2.«Лук, чеснок – вот это чудо   Ох, боится их… (простуда)   3.«Чтобы кашлем не страдать   Надо правильно (дышать)   4.«Раз фасоль и два фасоль   Массажируем (ладонь)   5.«Чтобы смелым быть и в школе   У доски ответ держать…   Нужно в садике почаще   Роль в спектакле (исполнять)   6.«Яркий свет и яркий цвет  C:\Users\Андрей\Desktop\DSC01215.JPG Повышает (иммунитет)   7.«Трав душистый аромат   Сон улучшит во сто (крат)  8. «Днем поспали и проснулись,   Потянулись, улыбнулись   Ручки, ножки мы подняли   Здоровей намного (стали)  **Итогом нашей встречи станет небольшая сценка.**  **Конкурс капитанов**.   Красная шапочка – (капитан команды №1)   Бабушка – (капитан команды №2)   Входят Красная шапочка и бабушка. Между ними происходит диалог:   Красная шапочка: - Бабушка, а почему у тебя такое лицо морщинистое?   Бабушка: - Это потому, что я не любила умываться по утрам и вечерам, моя внученька.   Красная шапочка: - Бабушка, а почему у тебя такие желтые зубы?   Бабушка:- Это потому, что я их не чистила и курила как твой дедушка, дитя мое.   Красная шапочка - Бабушка, а почему у тебя такие тусклые глаза?   Бабушка - Потому, что я не любила есть морковь, моя внученька.   Красная шапочка: Бабушка, а почему ты вся дрожишь и медленно ходишь?   Бабушка: Это потому, что по утрам я не делала зарядку.   Голос за кадром: Если не хотите, чтобы вас съел серый волк, как бабушку, ведите здоровый образ жизни!  **Слово жюри.**  **Подведение итогов.**   И в заключении у меня для Вас  макет дерева – яблоня. Но оно без плодов.  Я предлагаю вам украсить это дерево яблонями, на которых вы напишите свое мнение и пожелания от сегодняшней встречи.  C:\Users\Андрей\Desktop\DSC01219.JPG  Уважаемые родители! Сегодня мы увидели и обсудили организацию оздоравливающей работы. Помните, здоровье ребенка в ваших руках! Желаю всем крепкого здоровья, бодрого настроения. И в заключении для вас приятный сюрприз (раздаю яблоки). А какой вид этого оздоровления? (витаминотерапия) |