Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Росинка» п.Пионерский»

**« Я здоровым быть хочу !»**

**«Разработка внеклассного мероприятия»**

Подготовила:

Никитина Татьяна Николаевна

Воспитатель, высшая

квалификационная категория

2024г.

***«Я******здоровым быть хочу****»*

*Цель:* Развивать межличностное общение ребенка с взрослым.

*Задачи:*

Формировать у детей и [родителей потребность в здоровом](https://www.maam.ru/obrazovanie/roditelskie-sobraniya) образе жизни в семье; оказать практическую помощь в овладении знаниями об укреплении и сохранении **здоровья ребенка**.

• Установить эмоционально-тактильный контакт с детьми, помочь **родителям ощутить радость**, удовольствие от совместной с детьми деятельности; понять полезность занятий вдвоем.

Физкультурный инвентарь. Платочки-косынки, гимнастические коврики, степы, массажные дорожки.

Место проведения. Музыкальный зал.

Ход занятия. В спортивный зал приглашаются **родители** детей старшей группы.

Педагог.

- Здравствуйте, уважаемые **родители**!

Нашу с вами встречу мы начнем с разговора о **здоровом образе жизни семьи**. Актуальность этой темы в наши дни очевидна. **Здоровье** – это основное наше богатство, которое необходимо беречь и сохранять. Сегодня для нас с вами охрана и укрепление **здоровья детей**, формирование привычки к **здоровому** образу жизни остаются первостепенной задачей. **Здоровье** ребенка зависит не только от полноценного физического развития и воспитания в детском саду, а также от условий жизни в семье, так как семья – это среда, где формируется **здоровье** ребенка и закладывается в его сознании основа к постоянному стремлению к **здоровью**. В педагогике разработано множество **оздоровительных программ**, но ни одна из них и никакие другие социальные институты не могут дать полноценных результатов, если они не реализуются совместно с семьей.

Сегодня вы станете участниками небольшого мастер-класса, в процессе которого увидите фрагменты нетрадиционных занятий, которые помогут вам вырастить ваших детей **здоровыми и успешными в жизни**. А сейчас, прежде чем войдут сюда дети, я попрошу вас плотно завязать глаза.

Проводится малоподвижная игра: *«Узнай меня»*.

Цель. Помочь **родителям** установить эмоционально-тактильный контакт **родителей с детьми**.

Ход игры: **Родители завязывают глаза**, а дети друг за другом медленно проходят мимо них. **Родители** на ощупь узнают своего ребенка.

Педагог: Ребята, сегодня пришли к нам ваши **родители**, они хотят заниматься вместе с вами и научиться новым, полезным для **здоровья упражнениям**.

Наше **здоровье и здоровый** образ жизни имеет несколько составляющих.

Педагог: 1 составляющая **здоровья** : *«Учимся просыпаться»*.

Каждое наше утро должно начинаться с положительных эмоций и тогда день принесет вам удачу. Проснувшись, нельзя резко вскакивать с постели, необходимо подготовить организм к переходу от сна к бодрствованию. Для этого нужно выполнить несколько упражнений на пробуждение.

Динамическая гимнастика на пробуждение. Одним из эффективных методов пробуждения является «Стречинг» (от англ. растягивание) — это комплекс физических упражнений, точнее поз, для растягивания отдельных частей тела, направленных на улучшение гибкости и развитие подвижности в суставах, при котором чередуются напряжение и расслабление различных групп мышц.

Педагог : 2 составляющая **здоровья** : *«Делаем зарядку»*.

Утренняя зарядка – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, *«зарядить»* организм ребенка на весь предстоящий день. **Оздоровительное** и воспитательное значение утренняя гимнастика приобретает в том случае, если она проводится систематически.

А чтобы зарядка не проходила бесцельно мы играем в игровую зарядку.

«Назови дни недели и покажи упражнение», «Назови месяц и время года и покажи упражнение»

Педагог : 3 составляющая **здоровья** : *«Развиваем органы движения»*.

Правильная и красивая осанка – ключ к **здоровью**. От чего может нарушиться осанка? Таких причин очень много. Неправильная осанка не только не эстетична, но и неблагоприятно сказывается на положении внутренних органов. Предлагаю упражнения для коррекции осанки, которые можно выполнять в домашних условиях.

Упражнение на степах. Повышают выносливость, тренируют дыхательную и сердечно-сосудистую системы, а также помогают похудеть.

Во время тренировки сжигается около 300–500 ккал. Примерно столько же съедает человек за один прием пищи. Степ-аэробика помогает создавать дефицит калорий, который необходим для похудения.

Также активность укрепляет мышцы и устраняет отечность, поэтому тело становится подтянутым, уменьшается целлюлит.

Педагог : 4 составляющая **здоровья** : *«Учимся правильно дышать»*.

Сейчас, после интенсивной физической нагрузки, нам целесообразно провести упражнения для восстановления дыхания. С помощью правильного дыхания человек накапливает и восстанавливает жизненную энергию. А что значит правильно дышать? Каждый человек должен с детства выработать привычку дышать носом, а не ртом, т. к. воздух, проходя через нос, очищается от пыли, прогревается до температуры тела. Таким образом, с помощью правильного дыхания человек защищает себя от болезней.

Проводится упражнение для нормализации дыхания.

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порою.

Подуем на живот –

Как трубка станет рот.

Ну, а теперь – на облака,

И остановимся пока.

И повторим мы все опять:

Раз, два, три, четыре, пять.

Делать вдох и на выдохе – выполнять поворот головы по команде из стихотворения. Повторить упражнение 2-3 раза.

Педагог : 5составляющая **здоровья** : *«Учимся правильно питаться»*.

Игра «Вредное , полезное» - закрепление представлений детей о том, какая еда **полезна**, а какая **вредна** для организма.

Педагог

**Здоровье** детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим физическое воспитание и закаливание, правильное питание, дома и в детском саду.

Хорошее **здоровье** базируется на фундаменте всестороннего и гармоничного общего развития. Физическая культура является наиболее эффективным и доступным средством сохранения и укрепления **здоровья**.

Семья – это среда, где формируется **здоровье ребенка**. Именно **родители** обязаны заложить в сознании ребенка основу к постоянному стремлению к **здоровью**. Задача педагогов заключается в том, чтобы убедить **родителей** в важности физической готовности ребенка и приобщении его к **здоровому образу жизни**.

Мы заканчиваем сегодня нашу с вами встречу и хотим быть уверены в том, что наши практические советы и рекомендации помогут вам растить детей **здоровыми**, крепкими и успешными. Спасибо за понимание и сотрудничество!

Литература:

1.Волошина Л.Н., Курилова Т.Н. Игры с элементами спорта для детей .Программа "Играйте на здоровье и ее технология применения в ДОУ. (учебно-методическое пособие) Издательство "Гном и Д", 2004, - 112 с.

2. Давыдова О.И., Богославец Л.Г., Майер А.А. Работа с родителями в детском саду: Этнопедагогический подход. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 144 с.

Интернет источник: nsportal.ru