**Мастер-класс «Наше здоровье в наших руках»**

(развлечение для детей и родителей второй младшей группы)

**Цель:** воспитание бережного отношения к своему здоровью.

(Дети за дверями, родители в зале)

**Ведущий:** Добрый вечер! Дорогие родители, мы всегда рады видеть вас!

Чтоб не пить микстуры,

Не кашлять, не чихать,

Каждый без сомненья

Точно должен знать.

Чтоб могли все бодро

Бегать по дороге.

Без сомнения, нам нужно

Крепкое ……… **ЗДОРОВЬЕ.**

**Ведущий:** Укрепление здоровья детей одна из главных задач семьи и дошкольного учреждения.

А как мы можем укреплять здоровье?

**Родители:** Физическим воспитанием.

**Ведущий:** А физическое воспитание- это развитие силы, выносливости, быстроты и ловкости.

Итак, мы рады приветствовать вас на мастер-классе «Наше здоровье в наших руках».

**Воспитатель:** Слышите? К нам едет поезд.

(звучит музыка, дети входят в зал имитируя езду поезда)

**Воспитатель**: Вот поезд наш мчится, колеса стучат.

А в поезде этом ребята сидят.

(Дети идут за воспитателем, встают полукругом.)

**Воспитатель:** А кто же нас встречает????

**Дети**: Родители.

**Воспитатель:** Конечно ваши родители. Зовите своих мам и пап к нам. Мы сегодня все вместе будем учиться укреплять свое здоровье.

(приглашаем родителей выйти к своим детям)

**Воспитатель:** Перед нами «волшебная дорожка здоровья», давайте пройдем по ней, чтобы наши ножки были здоровыми и крепкими.

(фоновая музыка)

**Что за чудо?**

Наши ножки оказались на дорожке.

На дорожке не простой,

А затейливой такой!

Вот полянка перед нами

Вся усыпана цветами. (цветы)

Мы не будем их срывать

Будем ножками ступать!

Впереди нас ждет река – (ребристая)

Широка и глубока,

Но не будем мы бояться,

Будем топать и смеяться

Камни очень ждут ребят, (массажные коврики)

Походить там каждый рад!

А потом еще немножко

Разомнем свои мы ножки.

Вы на кочку наступайте (балансиры)

Равновесие сохраняйте.

Чтоб здоровыми остаться,

Надо с детства закаляться!

**А теперь нам покажут свои дорожки семья (Грач, Гаврилов, Зинченко, Сасина)**

**Воспитатель:** Что делают наши дети каждое утро для того чтобы быть здоровыми?

**Родители:** Зарядку.

**Воспитатель:** Вставайте все вместе в шахматном порядке с нами на зарядку.

(Веселая зарядка под музыку.)

**«А часы идут, идут»**

Тик-так, тик-так,

Ходят часики — вот так. (Наклоны влево-вправо.)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (Приседания.)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)

А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

**Воспитатель**: Приглашаю для показа физ. минутки семью **(Лоскутникова, Кикоть, Ящук, Османова)**

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите сколько бабочек прилетело к нам, они хотят поиграть с нами. (Садимся в круг на ковер)

**(фоновая музыка)**

**Упражнение «Бабочки» (обруч)**

Дети и родители дуют на бабочек, вырезанных из бумаги и закрепленных на ниточках в обруче. Делают вдох через нос, на выдохе дуют на бабочек. **(дети, потом взрослые)**

А сейчас пора играть, будут бабочки летать,

Пусть они летят легко, далеко, далеко.

**Воспитатель:** Представят тренажёр для развития дыхания семья (Дубаенко, Гасановы, Дзюба,)

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите кого мы встретили: да это же зайчик.

**Гимнастика для глаз «Зайка»**

**Зайка вправо поскакал,** (презентация, прослеживают движения зайчика взглядом, голова остается в фиксированном положении)

Каждый зайку увидал.

Зайка влево поскакал,

Каждый взглядом увидал.

Зайка — вправо, зайка — влево.

Ах, какой зайчонок смелый!

Зайка скачет вверх и вниз.

Ты следи не торопись!

Зайчик спрятался от нас

Мы найдем его сейчас.

**Воспитатель:** Приглашаем показать гимнастику для глаз семью **(Горбунова, Иванова)**

**Воспитатель:** Для ног было упражнение? А для глаз и дыхания? Что же еще? Какое упражнение забыли?

**Родители:** упражнение на развитие мелкой моторики.

**Игра «Веселые карандаши»**

Девочки и мальчики

Разминаем пальчики

Карандашиком потрем

И ладошки разомнем!

Карандаш в руке катаю, пальчиком кручу!

Непременно каждый пальчик

Быть послушным научу.

Показывают свои упражнения для развития мелкой моторику семья **(Атавова, Шаламова, Мищенко)**

**Упражнение «Релакс»**

**Ведущий:** На этом заканчивается наша с вами встреча. Благодарим всех родителей, которые принимали участие. Не забывайте дома с детьми выполнять дыхательные упражнения, зрительную гимнастику, развивать мелкую моторику.

(под музыку дети уходят за воспитателем имитируя езду поезда)