Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №9

Мастер-класс

Тема: «Здоровье самый лучший друг!»

Разработали:

Сущик С.Н.

старший воспитатель

Коженина Наталья Владимировна

воспитатель

Бровкина Екатерина Александровна

воспитатель

г. Кизел, 2024

ПЛАН – ПРОГРАММА мастер - класса

по теме «Здоровье в наших руках» (образовательный квиз)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Категория участников | Родители. | | |
| Цель мастер - класс | Повысить уровень знаний родителей в области формирования здорового образа жизни в семье посредством современных  игровых приемов в соответствии с ФГОС ДО. | | |
| Задачи мастер – класса | 1. Познакомить родителей с вариантом содержательного досуга в формате интеллектуально – развлекательной игры.  2. Развивать и закреплять умение работать в команде, слушать и анализировать ответы участников, проявлять творческий потенциал.  3. Дать возможность проверить свои знания, испытать сообразительность. | | |
| Организация мастер - класса | | | |
|  | | | |
| **Виды деятельности с участниками мастер – класса** | | **Регламент работы (временной период)** | **Продукт деятельности, включая участников** |
| **I Актуализация.**  **Постановка проблемы (цель, задачи)** | | | |
| Добрый день. Приветствуем вам на нашем мастер – классе.  «Здоровье – глобальная проблема человечества, сегодня среди населения практически отсутствуют полностью здоровые люди.  **Здоровье дошкольников** заключается в том, что медики отмечают тенденцию к увеличению числа детей, имеющих различные функциональные отклонения и хронические заболевания.  [2](https://infourok.ru/aktualnye-voprosy-zdorovesberezheniya-v-sovremennom-doshkolnom-obrazovatelnom-uchrezhdenii-4360672.html).  При этом уже при поступлении в детский сад многие дети имеют слабое физическое развитие, так как ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят у компьютера и телевизора.  [3](https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2019/05/01/problema-zdorovya-detey-doshkolnogo-vozrasta). Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим.  **Для решения проблемы здоровья дошкольников рекомендуется**:   * объединить усилия педагогов, медицинских работникови родителей для сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.   Сегодня мы педагоги озабочены поиском нетрадиционных путей, как сделать и укрепить наше здоровье. | | 3 мин. | Участники мастер – класса объединяются в две команды, придумывают название. |
| II. Тренинг/разминка (активизация деятельности):  Свой мастер-класс мы хотели бы начать с маленького четверостишия:  Здоровье самый лучший друг,  Оно у каждого вокруг  Кто любит спортом заниматься  И утром бодрым просыпаться.  Кто любит фруктов много есть,  Ведь витаминов в них не счесть!  Здоров лишь тот, кому не лень.  Гулять на воздухе весь день.  Здоровье будет пусть у всех,  Здоровье – это ваш успех! | | 2 мин. |  |
| III. Учебная информация  Мы познакомим вас с одним из видов досуга образовательный квиз. Квиз это, командная интеллектуально – развлекательная игра, поможет нам получить не только бурю положительных эмоций и отличное настроение, но и проявить смекалку и любознательность. А также поможет проверить знания, сплотить участников, развивает творческие способности и умение работать в команде. Наш квиз посвящен теме «Здоровье в наших руках», и у нас будет с вами возможность поразмышлять об этом направлении. Итак, прежде чем начать, мы познакомим с правилами игры. В квизе 6 раундов, и в каждом из них определенное количество вопросов. Чтобы набрать наибольшее количество баллов, задача команд правильно ответить на вопросы, каждого раунда. После очередного раунда мы будем вместе проверять правильные ответы. | | 3 мин. | Участники мастер – класса объединяются в две команды, придумывают название. |
| IV. Практикум. Активная деятельность участника.  Ну а теперь, предлагаем поиграть и проверить ваши знания на пути к здоровью.  Но каждое новое дело нужно начинать с хорошим настроением, для этого мы сначала предлагаем вам улыбнуться и пожелать друг другу радостного настроения. Попробуйте и вы, пожалуйста, повернитесь к соседу справа, улыбнитесь и скажите ему доброе слово, а теперь повернитесь к соседу с лева, и тоже скажите ему доброе слово.  1.Из века век народные изречения были источником мудрости и морального устоя.  Поговорки и пословицы о здоровье.  Каждому участнику нужно дописать слова, в которых не хватает в пословице. Все участники смотрят на экран, где высвечиваются пословицы.  Пословицы на экране:  1) В здоровом теле…. (здоровый дух)  2) Здоровье всему…. (голова)  3) Кто спортом занимается…. (тот силы набирается)  4) Забота о здоровье лучшее (лекарство)  5) Двигайся больше, проживешь…. (дольше)  6) Здоровье в порядке… (спасибо зарядке)  7) Здоровье дороже (денег, богатства)  8) Береги платье снову…. (а здоровье смолоду)  9) Болен лечись, а здоров…. (берегись)  10) Здоровье сгубишь, новое …. (не купишь)  2. «Спортивный ребус». В России всегда были люди смекалистыми. В этом задании зашифрованы слова которые непосредственно относятся к здоровью. (ребусы)  **3.** «Вопрос – ответ». Предлагаем вам ответить на несколько вопросов относящихся к здоровью.  **4.** Сейчас вы увидите на экране серию картинок из мультфильмов. Ваша задача записать основную мысль, с каждого мультфильма и его называние.  **5.**«Спортивная разминка». Обобщите, одним словом вышесказанное понятие.  **6.** «Смотри и запоминай». В этом задании вы должны назвать основные виды движений из мультфильма. Мультфильм «По дороге с облаками.»  **7.** «Черный ящик»  Родители по очереди достают предмет и называют «Какой вид оздоровления отражает этот предмет?»  **8.** Вот и подошли мы к завершению нашей игры.  И предлагаем отгадать загадки о здоровом образе жизни.  Уважаемые родители, мы поделились с вами вариативностью использования в своей работе разнообразных методов и приемов для сохранения и укрепления здоровья наших воспитанников.  И в завершении мастер-класса мы предлагаем вам | | Основная часть времени МК 30 мин. | Участники приветствуют друг друга. Отгадывают пословицы (демонстрация слайдов)  Участники решают ребусы (показ слайдов)  Участники отвечают на вопросы  (Демонстрация слайдов)  Разминка, высказывание по поводу вопроса.  (демонстрация мультфильмов)  Участники отгадывают предметы, что за вид оздоровления зашифрован в черном ящике.  Участники мастер – класса делятся своими впечатлениями о приемах для укрепления здоровья. |
|  |
| V. Рефлексия.  **«Синквейн»**  **Синквейн** – это не простое стихотворение, а стихотворение, написанное по следующим правилам:  Тема: Мастер - класс  1 строка – одно существительное, выражающее главную тему cинквейна.  2 строка – два прилагательных, выражающих главную мысль.  3 строка – три глагола, описывающие действия в рамках темы.  4 строка – фраза, несущая определенный смысл.  5 строка – заключение в форме существительного (ассоциация с первым словом).  Спасибо за сотрудничество, всем творческих успехов. | | 3 мин. | Оценка мастер – класса собственного участия. |

Литература.

1. Т.Э, Токаева «Будь здоров, дошкольник»

2. Образовательная программа МБДОУ д/с № 9

Ссылки на мультфильмы

1. Мойдодыр(ссылка <https://www.youtube.com/watch?v=FBjGOoOTUrE>)

2. Сказка про бегемота, который боялся прививки (ссылка<https://youtu.be/yox8im_Ojz4>)

3. «Здоровье начинается дома» - (ссылка <https://ya.ru/video/preview/13958967530092563747>)

### 4. Королева зубная щетка –(ссылка <https://ok.ru/video/1134218578656>)

### 5. Барбоскины - (ссылка <https://youtu.be/VowBJomVtEk> )

Приложение.

1. Пословицы на экране:

1) В здоровом теле…. (здоровый дух)

2) Здоровье всему…. (голова)

3) Кто спортом занимается…. (тот силы набирается)

4) Забота о здоровье лучшее (лекарство)

5) Двигайся больше, проживешь…. (дольше)

6) Здоровье в порядке… (спасибо зарядке)

7) Здоровье дороже (денег, богатства)

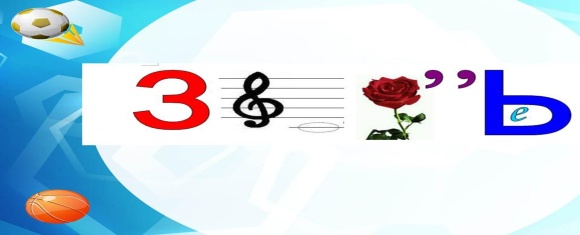
8) Береги платье снову…. (а здоровье смолоду)

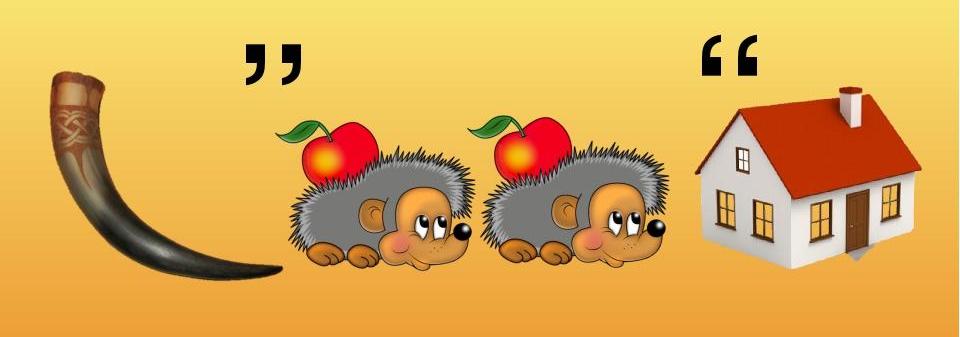
9) Болен лечись, а здоров…. (берегись)

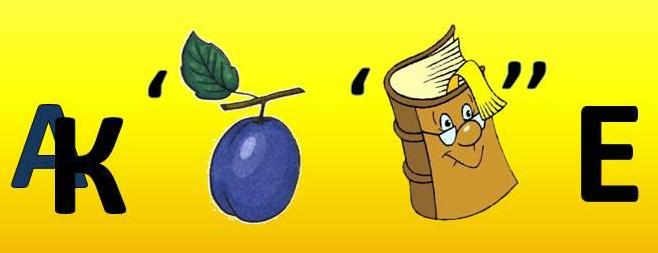
10) Здоровье сгубишь, новое …. (не купишь)

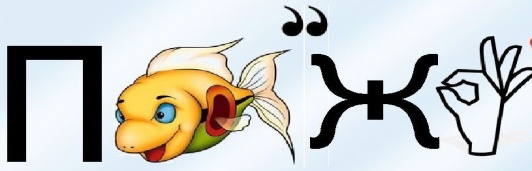
2. «Спортивный ребус».

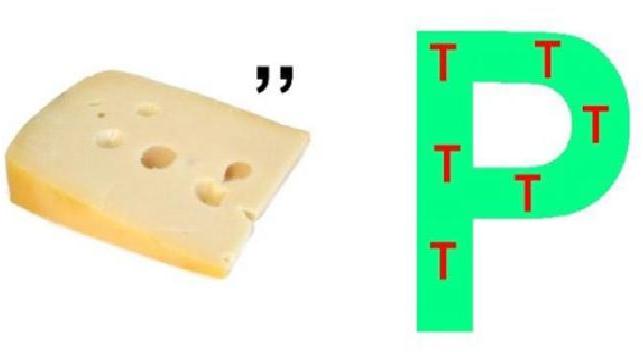






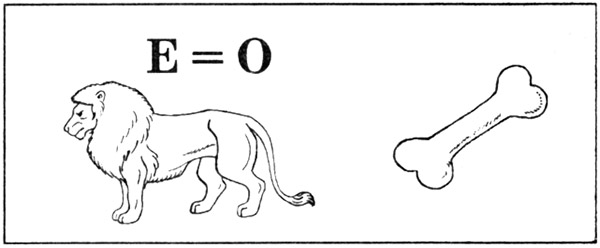


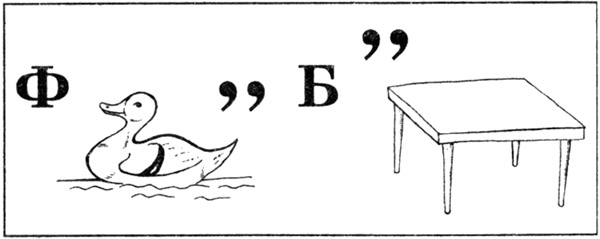












**3.** «Вопрос – ответ».

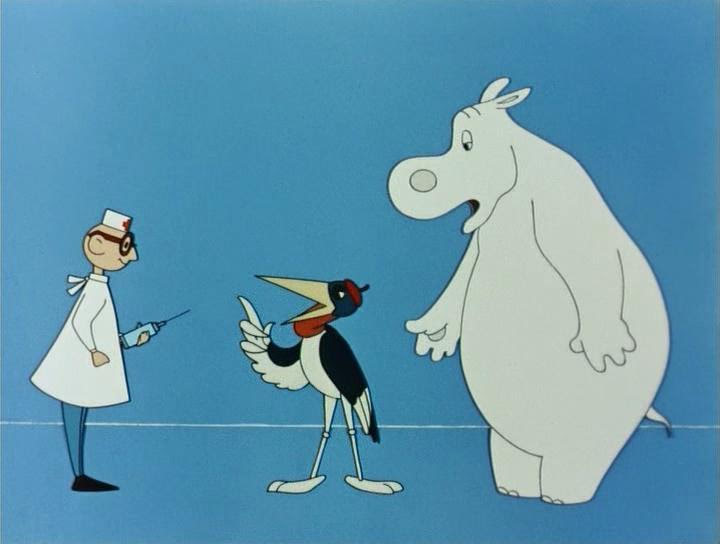
**Вопрос**

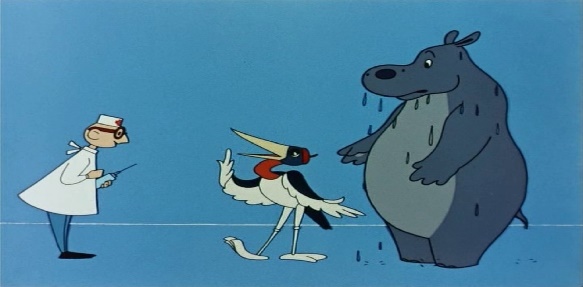
1. Что, согласно известному лозунгу, является залогом здоровья? (Чистота).
2. Как называется наука о здоровье? (Валеология).
3. В каком году основана Всемирная организация здравоохранения? (В 1948 г.).
4. Какие фрукты, овощи, растения используются для понижения температуры? (Малина, чеснок, липа, лимон и т. д.).
5. В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).
6. Кто такие “моржи?” (Люди, купающиеся зимой в проруби).
7. Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво, под ногтями – микробы, можно заболеть).
8. Назовите зимние виды спорта? Летние?
9. Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).
10. Листья, какого растения используются при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).
11. Сок, какого растения используется вместо йода? (Чистотел).
12. Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (можно подхватить лишай, клещей).

**4.** Серию картинок из мультфильмов.

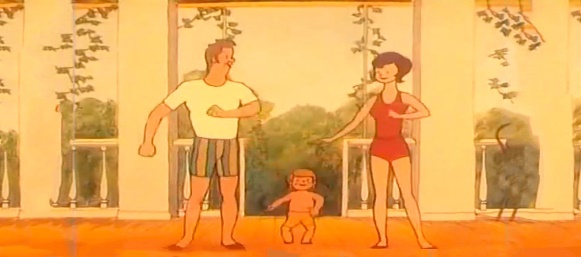
1.Мойдодыр - ( **гигиена и соблюдение чистоты тела).**

****

2. Сказка пробегемота, который боялся прививки - (**беречь свое здоровье и вовремя обращаться к врачам за медицинской помощью**.)



3. «Здоровье начинается дома» - (**поддержание здорового образа жизни в семье)**.



### Королева зубная щетка – (учит детей о здоровом образе жизни и правильном уходе за зубами)

### https://moi-goda.ru/images/stories/multiki/koroleva-zubnay-chetka.jpgщетка.jpg

### 5. Барбоскины- (Зарядка - лучшее для тонуса и бодрости духа! )



**5.**«Спортивная разминка».

1.Ледовая площадка. (Каток)

2. Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки. (Гантели)

3. Теннисная площадка. (Корт)

4. Что стремиться установить спортсмен. (Рекорд)

5. Решающая характеристика внешности для баскетболиста. (Рост)

**6.** «Смотри и запоминай». Мультфильм по «Пороге с облаками.»

**7.** «Черный ящик»

- крупа (развитие мелкой моторики рук)

- травяной сбор (фитотерапия)

- апельсин (витаминизация)

- мыльные пузыри  (дыхательная гимнастика)

- перчатка (пальчиковая гимнастика)

- мешочек с ароматом корок апельсина, чеснока (аромотерапия)

**8.** Загадки о здоровом образе жизни.

|  |  |
| --- | --- |
| Его бьют, а он не плачет,  Веселее только скачет. (Мяч) | Два колеса подряд,  Их ногами  вертят. (Велосипед) |
| Гладко, душисто, моет чисто,  Нужно чтобы у каждого было.  Что это такое? (Мыло) | Костяная спинка  На брюшке щетинка,  По частоколу прыгала.  (Зубная щетка) |
| Это птица – не синица,  Не орел и не баклан.  Это маленькая птица  Называется… (Волан) | На снегу 2 полосы,  Удивились 2 лисы.  Подошла 1 поближе:  Здесь бежали чьи – то… (Лыжи) |
| В овощах и фруктах есть.  Детям нужно много есть.  Есть еще таблетки  Вкусом как конфетки.  Принимают для здоровья  Их холодною порою.  Для Сашули и Полины  Что полезно? (Витамины) | Ты увидишь на витрине  Не одежду, не продукты.  И не книги, и не фрукты.  Здесь микстура и таблетки,  Здесь горчичники, пипетки.  Для тебя, для папы с мамой.  Открывает дверь …(Аптека). |