Урок здоровья в средней группе совместно с родителями

**«В здоровом теле - здоровый дух»**

Воспитатель: Волкова Ольга Владимировна.

Цель: - познакомить родителей с новыми оздоровительными технологиями, способствовать внедрению их в семейное воспитание детей;

- доставить радость детям от совместной деятельности с родителями и педагогами.

**Воспитатель:** Здравствуйте, дорогие наши папы и мамы! Желаю здоровья Вам и всем вашим родственникам. Сегодня мы с вами проведём урок здоровья потому, что оздоровление детей должно осуществляться совместно педагогами МДОУ и роди-телями. Элементы нашей работы с детьми по данному направлению мы вам сегодня покажем, дадим ряд полезных советов и рекомендаций, которые вы можете применять в домашних условиях. Наше условие – вы участвуете во всём вместе с детьми.

 Важное условие психического и физического здоровья детей – это … соблюдение режима дня. А с чего начинается утро в детском саду?

**1 ребёнок:** Нам зарядкой заниматься

 Очень, очень нравится.

 Все, кому рекорды снятся,

 Спортом увлекаются.

**2 ребёнок:** Гибкость, лёгкость и сноровка –

 Всё даётся тренировкой.

 Ленты мы сейчас возьмём,

 С ними танцевать начнём.

Ритмическая гимнастика с лентами под музыку.

**3 ребёнок:** Будем мы на радость маме

 С детства закалёнными!

 Скоро вырастем и сами

 Станем чемпионами.

**Воспитатель:** Для укрепления здоровья детей мы применяем различные методики. Одна из них – стопотерапия. На стопе человека расположена акупунктура всех его внутренних органов (показ плаката). Поэтому важно с раннего возраста тренировать, массировать стопы ног. Для коррекционных дорожек мы используем пуговицы, верёвочки разной толщины, бруски и т.д. (дети выполняют, родители повторяют)

 Очень важна в раннем возрасте дыхательная гимнастика.

( Дети под руководством воспитателя демонстрируют дыхательные упражнения.)

 Большое значение для детей имеет пальчиковая гимнастика, так как она способствует развитию внимания, мышления, памяти, оказывает благотворное влияние на речь ребёнка. Кисти рук становятся более подвижными и гибкими, что позволяет будущим школьникам овладевать навыками письма.( Дети показывают упражнения.)

**Баба Яга** ( «влетает» в зал). Ну вот опять про меня забыли. А я о ваших детях забочусь: приглашаю их к себе в лес свежим воздухом дышать, в подвижные игры поиграть. Знакомлю их с лечебными травами. А как дети любят ходить босиком. Дома-то им не разрешают босиком ходить, всё ботинки модные норовят на них надеть, а им не мода нужна, а здоровье.

 А чтобы дети росли крепкими и выносливыми, нужно проходить тропу препятствий. ( Дети вместе с родителями проходят полосу препятствий.)

 **Баба Яга**. А когда мой старый друг Водяной на речку приглашает, радости детей конца и края нет. Тогда детский визг на всю реку слышен. После купания как положено – обтирание и, самое главное, благодарность солнышку за его ласковые тёплые лучики.

 Вот и вы, дорогие родители, больше гуляйте на природе, а не возле телевизоров сидите. А теперь давайте поиграем.

 Дети и родители делятся на 2 команды. Баба Яга и младший воспитатель – жюри.

1 эстафета « лужицы»: пробежать от старта до финиша и от финиша до старта, перепрыгивая через разложенные по дороге «лужицы».

2 эстафета «листочки»: одна команда собирает жёлтые листики, а другая – красные.

3 эстафета «осенний гардероб»: перенести предметы осеннего гардероба по одному с финиша на старт.

 Подведение итогов и награждение.

**Воспитатель**. Я думаю, что и взрослые, и дети получили удовольствие от нашего совместного общения. Наш урок здоровья подошёл к концу. В следующий раз мы поговорим о правильном питании и профилактике простудных заболеваний.