**XI Всероссийская акция**

**«Спорт – альтернатива пагубным привычкам»**

***«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»***

***(совместное мероприятие с детьми и родителями)***

Выполнила воспитатель

Орехова Наталья Александровна

МКДОУ д / №2 «Ласточка»

г. Семилуки,

Воронежская область.

2014 г.

**Цель**: формирование у детей и родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

**Задачи:**

* Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье.
* Познакомить родителей с современными здоровьесберегающими технологиями, применяемыми в ДОУ.
* Показать применение технологий в ходе работы с детьми среднего дошкольного возраста.
* Дать соответствующие рекомендации по данному вопросу.
* Способствовать получению практических навыков по их проведению в домашних условиях.
* Формировать навыки сотрудничества детей и родителей, содействовать их эмоциональному сближению.

**Предварительная работа**

* Приглашение на собрание (изготовление детьми пригласительных билетов).
* Проведение конкурса рисунков среди детей и родителей «Здоровый образ жизни».
* Подготовка необходимых материалов (плакат с названием темы мероприятия; цитаты о здоровье; пословицы о здоровье, оформление презентации «Здоровьесберегающие технологии).
* Проведение микроисследований среди родителей, «Здоровый человек». Тест «Самооценка образа жизни».
* Оформление памятки для родителей «Здоровьесберегающие технологии, применяемыми в ДОУ».

**Планируемые результаты:** Применять практические умения, полученные в ходе совместного мероприятия в домашних условиях. Повышение педагогического мастерства родителей по разделу «Семья – здоровый образ жизни».

**Оборудование и материалы:**

Мультимедиа; магнитофон; эмблемы для команд; тренажеры для дыхательной гимнастики (бабочки на ниточке, бумажные кораблики); резиновые мячи для массажа ладоней).

**Ход мероприятия:**

**Воспитатель:** Мы рады видеть Вас на нашей сегодняшней встрече.

Спасибо, что дела свои отложили,

В зал наш светлый поспешили

Пообщаться и поиграть,

Много нового узнать!

**Воспитатель:** Сегодня, мне бы хотелось, чтобы вы, забыли о ваших взрослых проблемах и пусть на короткое время, и вернулись в сказочный мир детства.

*Воспитатель предлагает родителям разделиться на команды:* «Бабочки»; «Колобки»; «Утята»; «Дельфины»; «Пчелки» и *раздает родителям эмблемы.*

**    **

**Дети под музыку входят в зал.**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня к нам пришли гости, ваши мамы, папы. Мы с вами покажем и расскажем, как мы умеем заботиться о своем здоровье.

***Коммуникативная игра «Здравствуй, друг!»:***



Здравствуй друг! (*Дети вытягиваю правую руку в сторону)*

Здравствуй друг! (*Вытягивают левую руку в сторону)*

Становись скорее в круг,  (*Берутся за руки)*

Мы по кругу пойдем  (*Идут по кругу)*

И друзей везде найдем!

Здравствуй, зайка! (*Машут над головой правой рукой)*

Здравствуй, еж! (*Левой рукой)*

До чего же день хорош. (*Поднимают обе руки вверх)*

Белка, здравствуй! (*Машут над головой правой рукой)*

Волк, привет! (*Левой)*

Здравствуйте! – звучит в ответ. (*Протягивают руки вперед)*

Здравствуй друг! (*Делают те же движения)*

Здравствуй друг!

Становись скорее в круг,

Мы по кругу пойдем

И друзей везде найдем!

**Ребенок.**

Мы приучены к распорядку.

Чтобы бодрым быть весь день,

По утрам на физзарядку

Становиться нам не лень. (А. Локтев)

*Воспитатель и дети приглашают родителей стать в круг.*

**Утренняя гимнастика *«Зоопарк»***

****

**I. Вводная часть.**

1. Раз-два! Раз-два! Начинается игра!

Мы идем в зоосад – посмотреть на зверят. (ходьба в колонне по одному)

2. Здесь лисичка ходит мягко

На своих изящных лапках. (ходьба на носках, руки согнуты в локтях)

3. А потом прошел медведь –

Любит Мишенька шуметь. (ходьба на внешней стороне стопы)

4. Еж легонечко бежал,

Никому он не мешал. (легкий бег на носках)

5. Мы посмотрим все вокруг (ходьба, повороты головы)

И тихонько встанем в круг. (построение в круг)

**II. Основная часть**





1. Головой кивает слон. (наклоны головы вперед – вверх - назад,

Он слонихе шлет поклон. (Влево - вправо)

2. А вот журавль, крылом качает, (махи руками, согнутыми в локтях),

К себе в гости приглашает. (наклоны вправо-влево)

3. Обезьянки приседают,

Всех бананом угощают. (приседания, руки вперед, ладонями вверх)

4. В клетке прыгают зайчишки,

Длинноухие трусишки. (прыжки на двух ногах, руки на поясе)

5. Мы гуляли, мы устали, (ходьба на месте)

И на травке полежали. (отдых, лежа на спине, на животе)

Раз-два! Раз-два! Поднимайся, детвора,

Нам домой идти пора! (ходьба в колонне по одному)



*Воспитатель вызывает команду «Бабочек» и предлагает родителям выполнить вместе с детьми массаж «Лиса».*

***Массаж «Лиса»***

Утром лисонька проснулась,

Лапкой вправо потянулась,

Лапкой влево потянулась,

Солнцу нежно улыбнулась.

В кулачок все лапки сжала,

Растирать все лапки стала –

Ручки ножки и бока.

Вот какая красота!

А потом ладошкой

Пошлепала немножко.

Стала гладить ручки, ножки

И бока совсем немножко

Ну, красавица лиса

До чего же хороша!

*Движения выполняются соответственно тексту.*

*Воспитатель вызывает команду «Колобков» и предлагает родителям выполнить вместе с детьми массаж ладоней «Тесто»; «Мне дала синичка хрупкое яичко».*

***«Мне дала синичка хрупкое яичко****»*

Птичка веток набрала,

Крепко гнездышко свила, -

И снесла яичко

Умница – синичка, -

Ты яичко покатай,

Но из рук не выпускай:

Очень хрупкое оно –

Так у птиц заведено.

*Движения выполняются соответственно тексту.*

** «Тесто»**

|  |  |
| --- | --- |
| Тесто мнем, мнем, мнем!  Тесто жмем, жмем, жмем! | *Перекладывать шарик из руки в*  *руку, слегка зажимая его.* |
| После скалку мы возьмем,  Тесто тонко раскатаем,  Выпекать пирог поставим! | *Прокатывание шарика*  *между ладонями вперед – назад.* |

*Воспитатель вызывает команду «Утят» и предлагает родителям выполнить вместе с детьми «Веселую артикуляционную гимнастику».*

*Учимся широко и спокойно открывать и закрывать рот*

Бегемотик рот открыл,

Подержал. Потом закрыл.

Подразним мы бегемота –

Подшутить над ним охота.

*Учимся делать упражнение «Улыбка»*

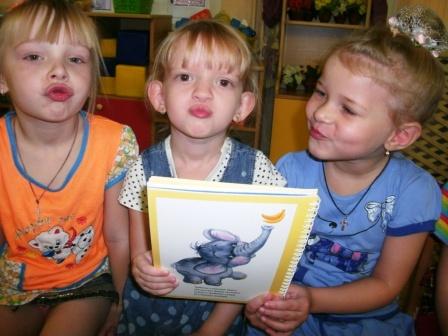
Улыбается щенок,

Зубки напоказ.

Я бы точно так же смог,

Вот смотри. Сейчас.

*Учимся делать упражнение «Хоботок».*

Хоботок слоненок тянет,

Он вот - вот банан достанет.

Губки в трубочку сложи

И слоненку покажи.

*Учимся делать упражнение «Улыбка – трубочка».*

За бананом потянулись

И, конечно улыбнулись –

То слоненок, то щенок.

Я бы точно так же смог.

**

*Учимся делать упражнение «Хомячок».*

Хомячок надует щечки,

У него зерно в мешочках.

Мы надуем щечки тоже,

Хомячку сейчас поможем.

*Упражнение «Котенок лакает молоко».*

Котенок любит молоко:

Нальешь – и нет ни капли вмиг.

Лакает быстро и легко,

«Лопаткой» высунув язык.

*Упражнение» Маятник».*

Язык, как маятник часов,

Качаться вновь и вновь готов.

Котенок улыбается,

Он, как и ты, старается.

*Воспитатель вызывает команду «Дельфин» и предлагает родителям провести вместе с детьми пальчиковую игру**«Дом на горе».*

***Пальчиковая игра «Дом на горе»***

На горе мы видим дом.

Много зелени кругом.

Вот - деревья, вот – кусты.

Вот красивые цветы.

Окружает все забор.

За забором – чистый двор.

Мы ворота открываем,

К дому быстро подбегаем.

В дверь стучимся:

«Тук – тук – тук!»

Кто – то к нам идет на стук….

И гости к другу мы пришли

И гостинцы принесли.

*Движения выполняются соответственно тексту.*

**

*Воспитатель вызывает команду «Пчелок» и предлагает родителям провести вместе с детьми пальчиковую гимнастику «Жили – были зайчики».*

****

**

|  |  |
| --- | --- |
| Жили – были зайчики | Кисти рук покрутить перед собой – «фонарики»; показываем «ушки» |
| На лесной опушке, | Прямые руки вверх, пальцы врозь – «дерево» |
| Жили – были зайчики | Кисти рук покрутить перед собой – «фонарики»; показываем «ушки» |
| В беленькой избушке | «домик» |
| Мыли свои ушки | Пальцами правой руки провести по указательному пальчику |
| Мыли свои лапочки, | «ушки», потереть левой рукой правую руку |
| Наряжались зайчики, | Покрутить кистями рук внизу |
| Обували тапочки. | Потопать ножками. |

*Воспитатель вызывает команду «Бабочек» и предлагает родителям провести вместе с детьми дыхательную гимнастику «Бабочки»*

***Дыхательное упражнение «Бабочки»***

Дети и родители дуют на бабочек, вырезанных из бумаги и закрепленных на ниточках. Делают вдох через нос, на выдохе дуют на бабочек.

А сейчас пора играть,

Будут бабочки летать,

Пусть летят они легко

Далеко, далеко.

*Воспитатель вызывает команду «Дельфинов» и предлагает родителям провести вместе с детьми дыхательную гимнастику «Кораблик».*

***Игра «Кораблик»***

В миску наливаем воды, пускаем на воду бумажный кораблик. Делаем вдох носом, выдох на кораблик



Носиком легко вдохни,

Легкий ветерок впусти,

Эй, кораблик, поплыви.

**

*Воспитатель вызывает команду «Утят» и предлагает родителям провести вместе с детьми физкультурную минутку «Движение».*

**Физкультурная минутка «Движение».**

Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп- хлоп,

Мы глазами миг-миг,

Мы плечами чик-чик,

Раз, два, раз, два,

Заниматься нам пора,

Раз сюда, два туда,

Повернись вокруг себя

Раз присели, два привстали,

Руки кверху все подняли.

*Движения выполняются соответственно тексту.*

**«Птички – невелички»**

Лапка, раз! (выдвигают вперед одну ногу).

Лапка, два! (выдвигают другую ногу).

Скок-скок-скок! (скачут на обеих ногах).

Крылышко, раз! (одну руку в сторону).

Крылышко, два! (другую руку в сторону).

Хлоп, хлоп, хлоп! (хлопают крыльями).

Глазик, раз! (закрывают один глаз).

Глазик, два! (закрывают другой глаз).

Открыли глазки и бегают, машут крылышками, чирикают, пищат.



Прилетали птички,

Птички - невелички.

Весело скакали

Зернышки клевали

И быстро улетали.

*Воспитатель вызывает команду «Пчелок» и предлагает родителям провести вместе с детьми гимнастику для глаз «Жук».*

**Гимнастика для глаз *«Жук»***

В группу к нам жук влетел,

Зажужжал и запел: « Ж – ж – ж – ж»,

Вот он вправо полетел.

Каждый вправо смотрел.

Вот он влево полетел, каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился.

Зажужжал и закружился

Ж - ж – ж – ж – ж – ж – ж - ж.

Жук, вот правая ладошка,

Посиди немножко

Жук, вот левая ладошка,

Посиди немножко.

Жук наверх полетел

И на потолок присел.

На носочки мы привстали,

Но жука мы не достали,

Хлопнем дружно

Хлоп – хлоп – хлоп,

Чтобы улететь он смог.

Ж - ж – ж – ж – ж – ж – ж - ж.

*Движения выполняются соответственно тексту.*

**Воспитатель:**

Любим мы весёлый смех

Много игр знаем

И сейчас давайте здесь дружно поиграем

Предлагаю вам одну интересную игру

*Воспитатель вызывает детей и родителей на игру.*

**Подвижная игра**

***«Машины бусы»***

|  |  |
| --- | --- |
| Бусы Маша собирала,  Собирала, задремала,  Бусы с нитки враз скатились,  Разбежались, закружились.  Поскакали по дорожке  Разноцветные горошки.  Слушай, Маша хватит спать!  Нужно бусы собирать. | Дети бегут по кругу на носочках.  Руки на поясе. В центре на корточках сидит ребенок. Он закрывает глаза.  Дети разбегаются по площадке.  Дети прыгают на носочках и бегают по залу.  На слово «собирать» водящий начинает пятнать детей. Каждый вновь запятнанный присоединяется к последнему в цепочку. |

*Воспитатель с детьми выполняют упражнение на релаксацию под тихую спокойную музыку.*

А. Степаненко – «Волшебная дорога» (колыбельные природы)

«***Облака***

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом, и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако … (пауза – поглаживание детей). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

**Воспитатель:** Уважаемые родители, встаньте, пожалуйста, вкруг, предлагаю Вам поиграть в игру **«Закончи предложение».**

Эстафетной палочкой для нас будет мяч. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает предложение

"Мой ребёнок будет здоров если я… ".

**Минута благодарности.** Вручение грамот и призов за участие в конкурсе «Здоровый образ жизни».



**Воспитатель:**

В нашем зале собрались взрослые и дети

Как хорошо, что есть у нас в саду такие встречи.

Сегодня мы рассказали и показали с детьми вам много интересного. Так пусть же впечатления, которые останутся у вас о сегодняшнем мероприятии, будут яркими, радостными, разноцветными. Надеемся, что информация оказалась для вас полезной. И в завершении нам бы хотелось напомнить о том, что личный пример родителей в любом деле важнее всего! Потому здоровые дети – это не только счастливые дети, но и, прежде всего, счастливые родители!

Уважаемые родители! Благодарим вас за активное участие в совместном мероприятии и желаем успехов в воспитании детей.

**Литература:**

* Пальчиковые игры и упражнения для детей 2 -7 лет / сост.Т.В. Калинина (и др.). – Изд. 2-е – Волгоград: Учитель, 2013 г.
* Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. – СПБ.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО – ПРЕСС», 2011 г.
* Нищева Н.В. Веселая артикуляционная гимнастика. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009.
* Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду – М.: ТЦ Сфера,

2005 г.

* <http://www.debotaniki.ru/2011/02/vesyolaya-gimnastika-dlya-glaz> “Весёлая неделька” гимнастика для глаз
* <http://www.doumarx.ru/load/vospitatelju/fizminutki_v_stikhakh/2-1-0-49>