**Тема: Здоровье в порядке – спасибо зарядке.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы работы** | **Деятельность педагога** | **Деятельность детей,**  **родителей** |
| Организационный момент.  Предварительная работа  Собрание. (Родители и дети приходят в спортивной форме и обуви).  1.Комплекс утренней гимнастики с детьми и родителями.  Звучит музыкальная заставка «На зарядку становись!».  Вводная часть    Основная часть  (Общеразвивающие упражнения)  Заключительная часть  2.Логоритмика.  «Мы на луг ходили»Слова Т.Волгиной, музыка А.Филиппенко  3.Артикуляционная гимнастика.  «Маляр» цель: выработать движения языка вверх, его подвижность, умение управлять им.  4.Пальчиковая гимнастика.  5.Дыхательная гимнастика.  «Насос»  «Ёжик»  6.Гимнастика после сна.  Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием  7.Психогимнастика.  «Чуня - задавака»  8.Подведение итогов.  Звучит релаксационная музыка.  9.Рефлексия «Моё мнение». | **Цель:** создать условия для формирования у детей и родителей привычки к здоровому образу жизни. Создать условия для обмена семейным опытом по физическому воспитанию дошкольников.  **Задачи:**  **Образовательная:** познакомить родителей с разными видами гимнастики; способствовать получению практических навыков по их проведению в домашних условиях;  **Развивающая:** развивать умение самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики детьми и родителями.  **Воспитательная:** воспитывать желание выполнять утреннею гимнастику ежедневно проводить её в домашних условиях.  **Материалы и оборудование:** приглашение родителям; фотовыставка; плакаты; картотеки комплексов гимнастики: утренней, артикуляционной, пальчиковой, гимнастики после сна, дыхательной. Коврики, элементы lego, миски, карандаши, листы бумаги, сердечки четырех цветов (красного, синего, зеленого и черного).  1.Подготовка детей к показу комплексов разных видов гим­настики; подбор музыкального сопровождения; подготовка в по­мощь родителям картотеки с комплексами разных видов гим­настики.  2.Оформление фотовыставки «Мы самые здоровые...» (инте­ресные семейные фотографии по теме собрания, сопровождаю­щиеся оригинальными подписями).  3.Оформление плаката «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье — это важнейший труд. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умст­венное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» (*В.А*. *Сухомлинский).*  4.Проведение конкурса среди родителей «Физкультурное оборудование своими руками»  5.Оформление приглашения родителям. Приглашение оформлено в форме вредных советов Г.Б. Остера.  Кто не знает, что движение полезно для здо­ровья?! И о важности здорового питания все мы тоже наслышаны. Ну а то, что расслабление — это бальзам для души и тела, каждый наверняка испытал на себе. Лишь тот, кто занимается спортом и много двигается, действительно заботится о своем здоровье. Сегодня мы представим вашему вниманию разные виды гим­настик, которые мы используем в работе с нашими воспитанни­ками. Мы очень надеемся, что все то, чему вы сегодня научитесь, будете применять в своей семье.  Мы проводим утреннюю гимнастику еже­дневно. Длительность зарядки 8—12 минут. Для детей каждой воз­растной группы разработаны комплексы утренней гимнастики, которые вы можете использовать дома.  - Расскажите, как сформировать у дошкольников привычку к здоровому образу жизни.  -Как сделать утреннюю гимнастику и занятия физкультурой более интересными для детей?  Сейчас мы предлагаем вам поучаствовать в утренней гимнастике. Комплекс называется «Прогулка в зоопарк»    Рано утром спозаранку  Собрались мы на зарядку.  Вдруг из подворотни -  Рыжий таракан,  Он бежит и усами шевелит.  Тут медведь пришёл,  Походил, посмотрел  И ушёл.    Только встали дети в круг,  Сразу птички прилетели,  Крылышками махали,  Нас всех удивляли.  А потом пришёл гусь:  «Никого я не боюсь,  Дайте мне водички,  Буду я плескаться,  Буду забавляться».  Увидали это бегемотики,  Ухватились за животики  И хохочут, и хохочут,  Будто кто-то их щекочет.  А жуки-то, а жуки,  До чего же хороши:  Лапки мохнатенькие,  Спинки полосатенькие.  К обезьянам подошли,  Посмеялись от души.  Греют спинки на лужайке  Черепашки с львятами,  Светит солнце яркое,  Весело с ребятами.  Подошли к слону огромному,  Грозно топал он ногами,  Ну а мы не испугались,  Только весело смеялись.  "Эй, не стойте  Слишком близко,  Я тигрёнок,  А не киска!" -  Зарычал  Нам грозно тигр  После всех  Весёлых игр.  Мы немного  Испугались  И все дружно  Разбежались.  Существуют различные виды утренней гимнастики. Очень полезна гимнастика с элементами логоритмики, привлекает ре­бят и ритмическая гимнастика. Из­вестно, что чем выше двигательная активность ребенка, тем ин­тенсивней развивается его речь; формирование движений проис­ходит при участии речи.  Ритм речи, прежде всего стихов, потешек, способствует со­вершенствованию динамической координации, общей и мелкой моторики, облегчает процесс запоминания.С помощью стихо­творной ритмической речи вырабатываются правильный темп речи, ритм дыхания, развиваются речевой слух, речевая и двига­тельная память.  Логоритмику мы проводим ежедневно в течение дня в удобное время - и как отдельный комплекс, и как игровые упражнения, ко­торые мы включаем в занятия по развитию речи и грамоте, а также в другие виды НОД в качестве физкультминутки.  Наши ребята очень любят логоритмику и сейчас готовы вам ее показать.  «Мы на луг ходили, хоровод водили, Вот так, на лугу хоровод водили» (2 раза)  «Мы ромашки рвали, мяту собирали, Вот так, на лугу мяту собирали» (2 раза)  «Задремал на кочке зайка в холодочке, Вот так, задремал зайка в холодочке» (2 раза)  «Разбудить хотели, в дудочки дудели. Ту-ту, ру-ту-ту! В дудочки дудели» (2 раза)  «Зайку мы будили, в барабаны били: Бум-бум, тра-та-та! В барабаны били» (2 раза)  «Зайка просыпайся, ну-ка, поднимайся, Вот так, не ленись, ну-ка, поднимайся!» (2 раза)    «Мы с тобой попляшем в хороводе нашем. Вот так, мы с тобой весело попляшем» (2 раза) -  Движения необходимы не только телу ре­бенка. Правильно произносить различные звуки нам помогает хорошая подвижность органов артикуляции.  Итак, знакомьтесь: артикуляционная гим­настика. Ее цель — выработать полноценные движения и опреде­ленные положения органов артикуляционного аппарата, необхо­димые для правильного произношения звуков. В детском саду артикуляционная гимнастика проводится еже­дневно. А как мы это делаем, вам покажут наши ребята.  Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка погладить нёбо, делая движения языка назад, вперед (от зубов к горлу и обратно).  А научить наши пальчики двигаться и пи­сать закорючки, крючочки, точки и конечно же слова поможет пальчиковая гимнастика.  В гости к пальчику большому.  Приходили прямо к дому.  Указательный и средний,  Безымянный, и последний.  Сам мизинчик-малышок  Постучался о порог.  Вместе пальчики — друзья,  Друг без друга им нельзя  Дыхательная гимнастика играет огромную роль в закаливании и оздоровлении детей. Мы проводим дыхатель­ную гимнастику на занятиях физической культурой, в процессе утренней гимнастики, во время НОД по развитию речи. Для того чтобы ребенок научился правильно и красиво говорить, не­обходимо научить его речевому дыханию.  Под речевым дыханием понимают способность человека в процессе высказывания производить короткий, достаточно глубокий вдох и рационально расходовать выдох, добирая воздух на определенных речевых отрезках. Речевое дыхание — основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса.  Накачаем мы воды,  Чтобы поливать цветы.  (повтор 10 раз)  Ёжик добрый, не колючий  Посмотри вокруг получше.  (повтор 7 раз)  Кровать вцепилась мне в плечо:  Не отпущу!.. Поспи еще! Я вырвался.  Тут простыня Схватила за ногу меня:  Постой, дружок, не убежишь!  Еще немножко полежишь!  Вставанье — дело неприятное, —  Шепнуло одеяло ватное.  Подушки слышен голосок:  - Не торопись, поспи часок!  Хоть полчаса, хоть полминутки...  Но я вскочил и крикнул:  - Дудки!!!  *В. Данько*  Все педагоги и родители знают, что подъем детей после сна — целая наука. Гимнастика после дневного сна проводится ежеднев­но в хорошо проветренном помещении сначала в спальне, а затем в игровой комнате. Ее цель: поднять настроение и мышечный то­нус детей.  Начинается гимнастика с упражнений в постели, затем проводятся коррекционные упражнения, заканчивается гимна­стика игрой.  Сейчас наши ребята покажут, как они ее проводят.  Собирать пальцами босых ног с пола или ковра небольшие предметы и шарики. (Можно устроить семейные соревно­вания: кто больше перенесет пальцами ног элементов *1еgо* на свой коврик или кто больше соберет шариков в миску и т. д.) Из положения сидя на полу (на стуле) придвигать пальцами ног под пятки разложенное на полу полотенце (салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, книга).  Ходить на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.  Ходить по гимнастической палке, лежащей на полу, боком приставным шагом.  Ходить на внешней стороне стопы.  «Мельница»: сидя на коврике (ноги вытянуты вперед), про­изводить круговые движения ступнями в разных направ­лениях.  «Художник»: рисовать карандашом, зажатым пальцами ле­вой (правой) ноги, на листе бумаги, который придержива­ется другой ногой.  «Утюжки»: сидя на полу, потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот.  В каждой группе детского сада имеются дети, у которых наблюдаются излишняя утомляемость, истощаемость, непоседливость, вспыльчивость, раздражительность, замкнутость. Именно этим детям и педагогам на помощь приходит психогим­настика М.И. Чистяковой. Психогимнастика — это специальные этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и коррек­цию различных сторон психики ребенка.    Поросенок Чуня хвастается перед Белочкой и Ежиком, что не боится Волка:  Я стукну Волка в нос,  Ему по уху дам.  Я срежу Волку хвост!  Пусть Волк боится сам.  (В. Соколов, Т.Дмитриева)  Существует множество других видов гим­настики, которые мы совместно со специалистами применяем в работе с нашими воспитанниками. Это и *кинезиологйческая гим­настика*, которая включает в себя упражнения:  для развития межполушарного взаимодействия;  развития творческого (наглядно-образного) мышления (правое полушарие);  развития абстрактно-логического мышления (левое полу­шарие);  профилактики нарушений зрения и активизации работы мышц глаз.  Это и *суставная гимнастика:*  самомассаж ушей;  потирание ладоней;  поколачивание пальчиками и другое.  Хочу обратить ваше внимание на плакат: «Три кита здоро­вья: движение, питание, расслаблени). Все знают, что валеология (наука о здоровье) строится на трех китах: движении, питании, расслаблении.  Двигательная активность детей в нашем детском саду соот­ветствует нормам. Быть здоровым означает не только находиться в хорошей физической форме, но и уметь отключаться, чутко реагировать  на собственные потребности и черпать из приятных моментов расслабления новые силы для надежной защиты от стресса.  Расслабляются все по-разному. Кто-то предпочитает друже­ское общение; кто-то ищет уединения и покоя на лоне природы; для кого-то нет ничего лучше расслабляющей ванны или интерес­ной книги, а кто-то достигает внутренней гармонии через движе­ние, например танец.  Пусть минуты расслабления станут для вас островками покоя в бурном течении дня, позвольте себе короткие моменты отдыха, необходимые для здоровья и хорошего самочувствия.  Подводя итоги хочется чтоб каждый высказал свое мнение о проведенном собрании, приклеив сердечки четырех цветов (красного, синего, зеленого и черного) на информационный лист. Черный – нам не понравилось, красный - понравилось, зеленый – будем выполнять, синий – возьмем на заметку.  Благодарим всех за активное участие и в память о собрании дарим каждому памятку «Заряд­ка позитивного мышления» (*приложение).* | Родители приносят семейные фотографии по теме собрания с оригинальными подписями.  Родители в домашних условиях изготавливаютнестандартное физкультурное оборудование и приносят в детский сад.  Ответы родителей.  *В спортивный зал заходят воспитанники группы.*  *.*  Ребенок.  Мы приучены к распорядку.  Чтобы бодрым быть весь день, По утрам на физзарядку  Становиться нам не лень.  *А. Локтев*  Дети и родители стоят друг за другом  Ходьба  Легкий бег  Идут как медведи,  на внешних сторонах  ступней, руки опущены  Встают в круг  Махи руками  Ходьба на месте  Наклоны вперед, назад  Руки на пояс, наклоны вправо, влево  Лёжа на спине барахтаются "в траве", машут ногами, руками и жужжат:  "Ж-ж-ж".  Ноги вместе, ладошки перед лицом. Прыжки на двух ногах.  Лёжа на животе,  руки за голову.  Головкой покачивают,  ножками машут.  Руки на поясе, ноги вместе.  Топают ногами.  Стоя, руки перед лицом.  Делают страшную рожицу  и рычат: "Р-р-р".  Бег в разных направлениях.  Дети выполняют  логоритмическую гимнастику.  Дети стоят в кругу. Поодаль - зайчик.  Взявшись за руки, ходят вправо по кругу.  Наклоны детей.  Остановившись, дети указывают на зайчика. Положив руки под щеки, показывают, как он спит.  Имитируют игру на дудочках. Зайчик спит.  Дети идут по кругу, имитируя игру на барабане.  Зовут к себе зайчика.  Зайчик пляшет в середине круга. Все хлопают и пляшут вместе с ним.  Дети выполняют артикуляционную гимнастику. Родители наблюдают, по желанию повторяют движения вместе с детьми.  Ребенок (читает стихотворение «Я учусь писать слова»).  Бумажный кораблик по речке плывет,  Над речкой бумажный летит самолет.  Я маску могу смастерить из бумаги  И сделать на праздник бумажные флаги...  Но лучше всего на бумажном листочке  Писать закорючки, крючочки и точки,  Чтоб эти крючочки росли, как трава,  И сами собой выходили СЛОВА!  *М. Яснов*  Большой палец спрятан в кулачке  Показывают пальцы по очереди.  Стучат кулачок о кулачок.  Обхватывают пальцами ладошки, поглаживают руку об руку.  Наклон туловища в сторону (вдох) руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с -с» (выдох)  Поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом. Поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот.  Дети выполняют инструкцию воспитателя.  Выразительные движения. Голова повернута и откинута назад, брови приподняты, плечи развернуты, ноги слегка расставлены, правая рука лежит на бедре, левая рука делает размашистые угрожающие движения.  Родители,  высказывают свое мнение о проведенном родительском собрании,  приклеивают заранее розданные сердечки четырех цветов на информационный лист. |

**Приложение**

**Памятка для родителей «Зарядка позитивного мышления»**

Каждое утро проговаривайте этот текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова.

1. *Именно сегодня у меня будет спокойный день и я буду счаст­лива. Счастье — это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Мое счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настоль­ко, насколько он хочет быть счастливым.*
2. *Именно сегодня я включусь в ту жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить ее к своим желани­ям. Я приму моего ребенка, мою семью, мою работу и обсто­ятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.*
3. *Именно сегодня я позабочусь о своем здоровье. Я сделаю за­рядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.*
4. *Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.*
5. *Именно сегодня я продолжу свое нравственное самоусовер­шенствование. Я буду полезной и нужной своему ребенку, семье, себе самой.*
6. *Именно сегодня я буду доброжелательна ко всем. Я буду вы­глядеть как можно лучше, буду щедрой на похвалы. Я не буду придираться к людям и пытаться их исправить.*
7. *Именно сегодня я буду жить проблемами только нынешнего дня. Я не буду стремиться решить сразу проблему здоровья моего ребенка.*
8. *Именно сегодня я намечу программу своих дел, которые хочу осуществить. Эта программа избавит меня от спешки и не­решительности даже в том случае, если я не смогу ее точно выполнить.*
9. *Именно сегодня я проведу, полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабившись.*
10. *Именно сегодня* *я не буду бояться жизни и собственного сча­стья. Я буду любить и верить в то, что те, кого люблю, любят меня и верят мне.*

**Актуальность**

Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Ценностные ориентации относительно значимости здоровья не актуальны и в этой связи не реализованы в повседневной жизни родителей.

Таким образом, дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья как детей, так и взрослых. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

На базе детского сада созданы все условия для полноценного физического развития и оздоровления детей. Создана необходимая макро и микро среда. В детском саду функционируют спортивный зал, физкультурные площадки для разных возрастных групп, музыкальный зал. Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в каждой группе оборудованы физкультурные уголки: в них есть все необходимое физкультурное оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для подвижных игр, физкультурное оборудование для гимнастики после сна, оборудования для индивидуальной профилактической работы с детьми.

Но наряду с физкультурно – оздоровительной работой детского сада, одним из обязательных и очень важным условием воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. Поэтому, важно воспитывать семью, формировать у неё потребности в здоровом образе жизни. Для этого наиболее эффективными являются нетрадиционные формы работы с родителями, такие как информационные бюллетени, рекламные буклеты, выпуск журнала «Здоровье», тематические выставки, библиотека здоровья, оформление информационных уголков здоровья «Вот я - болеть не буду», «Как я расту», встречи «за круглым столом», родительские собрания с привлечением физкультурных и медицинских работников и обучения родителей практическим навыкам, спортивные семейные эстафеты.

**Список литературы**

1. Родительские собрания в детском саду: Средняя группа / Авт. сост. С.В. Чиркова. – М.: ВАКО, 2010. – 256 с.
2. Чистякова М. И. Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с:
3. Физкультминутки. Вып. 2 /авт. сост. С.А. Левина, С.И. Тукачева. – Волгоград: Учитель, 2006. – 76 с.
4. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошк. Учреждений. – М.: Владос, 1999. – 176 с.

**Папы и мамы! Бабушки и дедушки!**

**Если Вы хотите видеть своих детей и внуков неуклюжими, сутулыми, хилыми и недоразвитыми, то не приходите на родительское собрание**

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

**которое состоится «31» марта 2011г. В 17.30.**

**Воспитатели группы №7**

**.**