|  |
| --- |
| **Семинар – практикум**  **«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»**  Цель: Формирование у детей и родителей привычки здорового образа жизни.  Задачи:  Познакомить родителей с разными видами гимнастики;  Способствовать получению практических навыков по проведению гимнастик в домашних условиях.  Создать условия для обмена семейным опытом по физическому воспитанию детей.  Участники:  Воспитатели  Дети  План:  1. Гимнастика – это здоровье!  Разные виды гимнастик, которые мы используем с детьми.  2. Профилактика плоскостопия и нарушение осанки у ребёнка.  3. Фоторепортаж «Из жизни нашей группы»  4. Практикум.  Выполнение упражнений родителями, детьми и родители с детьми вместе.  «Гимнастика – это здоровье! »  Движение – это жизнь. Двигательная активность детей проявляется в разных формах: физкультурные и музыкальные занятия, прогулки, подвижные игры, физкультурные досуги и праздники, физминутки.  Сегодня мы остановимся на разных видах гимнастик, которые мы используем в работе с нашими детьми. Мы очень надеемся, что всё, то, чему вы сегодня научитесь, будете применять в своей семье.  1. Утренняя гимнастика, проводиться ежедневно, длительность 5-10 минут (вторник, среда в зале под музыкальное сопровождение, с предметами)  Движение необходимы не только телу ребёнка. Правильно произносить различные звуки нам помогает хорошая подвижность органов артикуляции.  2. Артикуляционная гимнастика, делаем после прогулки, перед занятием по развитию речи. Если делать регулярно, то звук поставить потом легче.  3. Физминутки. Чем выше двигательная активность ребёнка, тем интенсивнее развивается его речь; формирование движения происходит при участии речи.  Проводим ежедневно в качестве физкультминутки на занятиях.  1,2,3,4,5 – все умеем мы считать  Отдыхать умеем тоже –  Руки за спину положим,  Голову поднимем выше  И легко – легко подышим.  1 – согнуться, разогнуться,  Головою 2 кивка  И в ладоши 3 хлопка.  На 4 – руки шире,  5 – руками помахать,  6 – за стол тихонько сесть.  4. Пальчиковая гимнастика. Проводим ежедневно, как физминутки на лепке, рисовании, после прогулки.  5. Дыхательная гимнастика. Играет огромную роль в закаливании и оздоровлении детей. Мы проводим дыхательную гимнастику в процессе утренней гимнастики, на физкультурных занятиях, занятиях по развитию речи.  Для того, чтобы ребёнок научился правильно и красиво говорить, необходимо научить его речевому дыханию. Под речевым дыханием понимают способность человека в процессе разговора производить короткий, глубокий вдох и рационально расходовать выдох, добирая воздух на определённых речевых отрезках. (При вдохе не поднимаем плечи вверх, а надуваем живот; при выдохе живот убирается).  6. Гимнастика после сна. Проводиться ежедневно.  Трудно переоценить роль дневного сна в развитии ребёнка.  Отдых в середине дня ему необходим. Но как помочь проснуться? Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребёнок после сна – улыбающееся доброе лицо взрослого человека, будь то мама или воспитатель детского сада. Начинается гимнастика после сна с упражнений в постели, затем упражнения, стоя возле кровати, ходьба по массажным коврикам и упражнения на ковре.  Цель гимнастики после сна – поднять настроение и мышечный тонус детей.  Задание родителям: сделать массажные коврики к кровати своего ребёнка дома и в детском саду. |

Выполнила

воспитатель Малахова Ю.В.