**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**Москаленского Муниципального района Омской области**

**Детский сад «Тополёк»**

Работа с родителями.

**Тема:** *«Родительский час. Здоровье и настроение.»*

*Разработали:*

*Савченко Любовь Николаевна*

*Воспитатель 1 квалификационной категории*

*Золотарева Валентина Эвальдовна*

*Воспитатель 1 квалификационной категории*

***с.Элита Март 2014г.***

**РОДИТЕЛЬСКИЙ ЧАС.**

**Цель:** Привлекать родителей к совместной деятельности родитель – ребенок – воспитатель, по поводу ведения здорового образа жизни.

**Консультации для родителей «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»**

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

Развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи и родителям необходимо заботиться о правильном физическом развитии детей, регулярно заниматься с ними физкультурой.

Движение – это не только естественная потребность человека, но и необходимый компонент сохранения и укрепления его здоровья – физического, психического, умственного. Если начать регулярно заниматься вместе с детьми утренней зарядкой, создать дома мини-спортзал, совершать прогулки на свежем воздухе, негативные явления вскоре пройдут. Особое внимание необходимо уделить утренней гимнастике, которая дает заряд бодрости на весь день. Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемы упражнения. Утреннюю гимнастику летом с детьми желательно проводить на свежем воздухе. Для упражнений выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь гимнастический коврик. Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите малыша *(если не он разбудил Вас),* откройте форточку или окно, включите музыку и, пожалуйста, набирайтесь бодрости, сил и здоровья. Рекомендуется совмещать занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: заниматься можно босиком, минимум одежды стесняющей движения. При выполнении ребенком упражнений, нужно научить его, а затем постоянно контролировать правильное дыхание - малыш должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая полный выдох. В большинстве упражнений имеются указания, когда делать вдох, а когда выдох. Также необходимо следить, чтобы ребенок не делал лишних движений в суставах, например, сгибание колен, при выполнении движений для туловища. При занятиях можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма. Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такова:

а) потягивание;

б) ходьба *(на месте или в движении);*

в) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;

г) упражнения для мышц туловища и живота;

д) упражнения для мышц ног *(приседания и прыжки);*

е) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук  *(махи, выпады вперед, в стороны);*

ж) упражнения силового характера;

з) упражнения на расслабление;

и) дыхательные упражнения.

Во время занятий утренней гимнастикой с ребенком следует избегать упражнений связанных с натуживанием. При подборе упражнений особое внимание необходимо уделять их доступности для ребенка и разнообразию. Комплексы упражнений рекомендуется менять, в зависимости от заинтересованности ребенка, раз в месяц, начиная постепенно заменять отдельные составляющие через 3 недели начала занятий по данному комплексу. Эффективность утренней гимнастики с детьми возрастает, если в нее включены упражнения с предметами: гантели (0,3 - 0,5 кг), гимнастической палкой, скакалкой, мячом и т.д. До и после зарядки, 2-3 раза в неделю, подсчитывайте пульс ребенка, если после занятий он не превышает 100-110 ударов в минуту, то все в порядке. Утренняя гимнастика не только «пробуждает» организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект. После зарядки можно предложить ребенку легкий бег, а затем рекомендуется принять водные процедуры.

Для занятий физическими упражнениями всей семьей подойдет любое место в комнате, которое следует освободить от посторонних и опасных вещей (стульев, табуреток, бьющихся предметов и т.п.) Хорошо, если оно будет постоянным: это дисциплинирует, подчеркивает важность занятий физкультурой и серьезное отношение к ним родителей. Практически все великие люди во все времена начинали свой день с утренней  гимнастики. Это не значит, что они непременно приседали, делали махи руками и ногами, отжимались. Каждый по-своему настраивал свой организм на рабочий лад. Например, китайский мудрец Лао-Цзы медитировал, А.С. Пушкин, «обув железом острым ноги», мчался по замерзшему озеру, а М.М. Пришвин совершал длительные прогулки по лесу.

Если возможно, проводите занятия на свежем воздухе – во дворе, в близлежащем парке или сквере. В этом случае потребуются мячи *(футбольный, волейбольный, баскетбольный или простой резиновый).* Хорошо, если хотя бы раз в неделю вы будете выезжать на природу для активных занятий физической культурой и пешеходных прогулок. Помимо тренировочного эффекта встречи с природой обогащают ребенка эмоционально и эстетически. Возьмите с собой скакалки, небольшой мяч для метания, ракетки и воланы для бадминтона. Можно пробежаться с ребенком по лесу или пройтись в быстром темпе. А велосипедные прогулки – так это просто здорово! Зимой особенно полезны лыжные походы – прекрасное средство оздоровления, тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем, мышечного аппарата. Дети с удовольствием занимаются физическим упражнениями вместе с  родителями.

Семья, в которой растет ребенок, во многом определяет его поведение и установки. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так и будет относиться к ней и ваш ребенок. .. «Дерево чти, пока оно молодо, ребенка учи, пока он не вырос», - гласит пословица. Однако, ее часто забывают. Естественно, что у родителей, которые не понимают значения, своевременно начатого и систематически проводимого физического воспитания, даже при отличных условиях быта, оно не будет налажено. О физическом воспитании в таких семьях родители просто не думают. Малыш редко бывает на свежем воздухе *(простудится!)*, у него нет определенного режима - днем он спит, а вечерами долго засиживается у телевизора. В таких случаях родители, не обращая внимания на то, что ребенок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он «смышленый, все знает». Никогда не следует забывать, что, прежде всего от родителей зависит, какими вырастут их дети. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни ребенка установить ему строгий режим и стараться твердо выполнять его. Приучите его спать, есть, гулять и играть в определенное время. Было бы ошибкой считать, что роль семьи в физическом воспитании детей ограничивается только организацией правильного режима. Не менее важно привить ребенку правила личной гигиены: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т. д. Если вы хотите, чтобы сын или дочь слушали ваши советы и выполняли их, необходимо прибегать не только к ласковому слову или строгому обращению, но и быть личным примером для него. Рациональное питание является одной из необходимых основ физического воспитания ребенка. Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды - нелегкая задача. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения. Однако, прежде приступить к закаливанию, необходимо преодолевать страхи, не редко бытующие в семьях, перед сквозняками или струей прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр. Особенно велика роль примера при воспитании детей. Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету, - все это имеет для ребенка большое значение. «Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом - вот первый и самый главный метод воспитания», - пишет выдающийся педагог  А.С. Макаренко. Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей.

С чего же начинается физическое воспитание? Прежде всего, выпишите на отдельный лист режим и рекомендуемый комплекс физических упражнений согласно возрасту вашего ребенка. Если у вашего сына или дочери имеются какие - либо отклонения от нормы в состоянии здоровья *(рахит, диатез и др.)*, то перед началом физических упражнений необходимо посоветоваться с врачом детской консультации. Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. Основа счастья - это здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ваш ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.

**Комплекс утренней гимнастики «Бодрость и энергия»**

Это зарядка, и предназначена она не для тренировки, а для подготовки организма к повседневной деятельности. Упражнения должны выполняться не спеша, без рывков, с постепенным увеличением амплитуды движений. Время выполнения комплекса — от 10 до 12 минут, каждое упражнение повторяется от 4 до 6 раз. Пульс во время зарядки не должен превышать 120-130 ударов в минуту

**1. Ходьба** без напряжения — 1 минута.

**2. Потягивание.** Исходное положение (и. п.) — стоя, руки к плечам. На счёт «раз» прогнуться назад и развести руки в стороны — вдох. На счёт «два» вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

**3. Наклоны.** И. п. — стоя, руки вниз. На счёт «раз» прогнуться назад, руки поднять вверх, ладони соединить. На счёт «два» наклониться вперёд и достать прямыми руками носки ног. Повторить 5-6 раз.

**4. Махи ногой и рукой.** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вперёд. На счёт «раз» повернуть туловище и прямые руки влево, одновременно поднять прямую левую ногу. На счёт «два» вернуться в и. п. Повторить то же самое правой ногой с поворотом вправо. Повторить упражнение 4-5 раз в каждую сторону.

**5. Дыхательное упражнение.** И. п. — стоя, руки вниз. На счёт «раз» поднять руки через стороны вверх и скрестить их за головой — глубокий вдох. На счёт «два» вернуться в и. п. Постепенно замедлять движения, по мере успокоения дыхания. Выполнять упражнение 1 минуту.

Если ребенок здоров - он бодр и весел!

Уважаемые родители и дети спасибо всем, что сегодня пришли в детский сад!

А сейчас я хочу познакомить вас с некоторыми техниками рисования без кисточки.

**Тема:** ***« Композиция из ладошек – осьминожки».***

**Цель:** Создать условия для совместной работы детей 5 - 6 лет и родителей по выполнению композиции с использованием нетрадиционной техники рисования отпечатка ладошкой.

**Материалы:** Затонированный ватман**,** гуашь разных цветов в мисочках, губки по количеству присутствующих, альбомные листы, кисточки, салфетки.

**Ход:**

Покажу вам основные приемы, с помощью которых вы вместе со своими детьми можете рисовать дома и фантазировать бесконечно. Вот и сейчас давайте пофантазируем. Посмотрите на этот отпечаток ладошки и скажите, на что он похож ( показываю лист бумаги с отпечатком ладошки, ответы : птица, бабочка, лист дерева, ежик, дерево).

Сегодня мы с вами будем рисовать ладошками, вот кого, отгадайте, послушав загадку:

Он живет на самом дне, на ужасной глубине –

Многорукий, многоногий, ногорукий, руконогий

Ходит в море без сапог Спрут Кальмарыч………. (осминог)

Как вы думаете, как расположить ладошку на листе бумаги, чтобы пальчики были похожи на щупальца? Попробуйте это сделать…

Игра – подражание «Осьминог».

(подвигай пальчиками словно щупальцами)

Показ приемов выполнения изображения:

* Наносим гуашь губкой на ладошку
* Растопыриваем пальцы и прикладываем ладошку к листку бумаги
* Смываем гуашь с ладошки
* Подрисовываем детали кисточкой (глаза, щупальца)

Только рот пока не подрисовываем.

Дети и родители создают общую композицию «Осьминожки играют в прятки на морском дне».

Рассматриваем получившуюся композицию. А сейчас, если вам понравилось сегодня рисовать таким способом, то подрисуйте своему осьминогу улыбающийся веселый рот красного цвета, а если не понравилось рот ввиде кружка черного цвета.

ВСЕМ СПАСИБО!!!

**Список используемой литературы**

1. Вавилова. Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателя детского сада М - : Просвещение 1986
2. Бондаренко Т.М. Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 3 – 4 лет в ДОУ. Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров - Воронеж: И.П. Лакоценина Н.А. 2012 – 176с.
3. Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья детей 5 – 8 лет - Ярославль 2003
4. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально - ориентированный подход // Школа здоровья. 2000 Т.7.№2. С. 21 – 28.
5. Кучма В.Р., Сердюковская Г.Н., Демин А.К. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников. – М., 2000
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М., 2002
7. А.В. Никитиной «Нетрадиционные техники рисования в детском саду»
8. Т.Н. Дороновой - «Природа, искусство и изобразительная деятельность детей»