Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад с. Новоалександровка

**Тема: «Я здоровым быть хочу»**

(физкультурно-оздоровительное мероприятие с родителями и детьми старшей группы)



Воспитатель: Чистякова Е.С.

2015 год

**Цель:** способствовать сохранению и укреплению физического и

 психического здоровья детей.

**Задачи:**

* Настроить на совместную двигательно-

игровую деятельность детей и их родителей.

* Формировать у детей и родителей потребность в здоровом образе жизни в семье; оказать практическую помощь в овладении знаниями об укреплении и сохранении здоровья ребенка.
* Установить эмоционально-тактильный контакт с детьми, помочь родителям ощутить радость, удовольствие от совместной с детьми деятельности; понять полезность занятий вдвоем.
* Развивать межличностное общение ребенка с взрослым.

**Форма проведения:** практикум

**Участники:** воспитатель, родители, дети.

**Ход**

**Воспитатель**: Добрый вечер, уважаемые родители, гости. Тема нашей сегодняшней встречи «Я здоровым быть хочу». Актуальность этой темы в наши дни очевидна. Здоровье – это основное наше богатство, которое необходимо беречь и сохранять.

 Уважаемые родители я бы хотела рассказать вам притчу:

«**О жизни – жизненные ценности**». *Рассказ притчи под музыку*.

 Как-то один мудрец, стоя перед своими учениками, сделал следующее. Он взял большой стеклянный сосуд и наполнил его до краев большими камнями. Проделав это, он спросил учеников, полон ли сосуд. Все подтвердили, что полон. Тогда мудрец взял коробку с мелкими камушками, высыпал ее в сосуд и несколько раз легонько встряхнул его. Камушки раскатились в промежутки между большими камнями и заполнили их. После этого он снова спросил учеников, полон ли сосуд теперь. Они снова подтвердили  факт - полон.

И, наконец, мудрец взял со стола коробку с песком и высыпал его в сосуд. Песок, конечно же, заполнил последние промежутки в сосуде.

Теперь, —  обратился мудрец к ученикам, —  я хотел бы, чтобы вы смогли распознать в этом сосуде свою жизнь!

 Крупные камни олицетворяют важные вещи в жизни: ваша семья, ваш любимый человек, ваше здоровье, ваши дети — те вещи, которые, даже не будь всего остального, все еще смогут наполнить вашу жизнь. Мелкие камушки представляют менее важные вещи, такие как, например, ваша работа, ваша квартира, ваш дом или ваша машина. Песок символизирует жизненные мелочи, повседневную суету. Если же вы наполните ваш сосуд вначале песком, то уже не останется места для более крупных камней.

Также и в жизни —  если вы всю вашу энергию израсходуете на мелкие вещи, то для больших вещей уже ничего не останется.

Поэтому обращайте внимание прежде всего на важные вещи —   находите время для ваших детей и любимых, следите за своим здоровьем. У вас останется еще достаточно времени для работы, для дома, для празднований и всего остального. Следите за вашими большими камнями - только они имеют цену, все остальное —  лишь песок.

*Просмотр мультимедиа:*

**Согласно Закону РФ об образовании, ст. 18**

п.1:«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем детском возрасте»,

п. 2: «Для воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их физического и психического здоровья, развития индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений развития этих детей ***в помощь семье*** действует сеть дошкольных учреждений»,

п. 3. «Отношения между дошкольным образовательным учреждением и родителями (законными представителями) регулируются договором между ними, который не может ограничивать установленные законом права сторон».

**Воспитатель**: Сегодня для нас с вами первостепенной задачей остаются охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни. Здоровье ребенка зависит не только от полноценного физического развития и воспитания в детском саду, а также от условий жизни в семье, так как семья – это  среда, где формируется здоровье ребенка и закладывается в его сознании основа к постоянному стремлению к здоровью. В педагогике разработано множество оздоровительных программ, но ни одна из них и никакие другие социальные институты не могут дать полноценных результатов, если они не реализуются совместно с семьей.
Сегодня вы станете участниками занятия, в процессе которого получите практические советы и рекомендации, увидите фрагменты нетрадиционных занятий, которые помогут вам вырастить ваших детей здоровыми и успешными в жизни.

*В зал входят дети. Садятся на стульчики.*

**Воспитатель:**Ребята, сегодня пришли к нам ваши родители, они хотят заниматься вместе с вами и научиться новым, полезным для здоровья упражнениям. Наше здоровье и здоровый образ жизни имеет несколько составляющих:

**1 составляющая здоровья:** **«Учимся расслабляться».**Переутомление, нервное напряжение вредит нашему организму. Чтобы преодолеть внутреннее напряжение, необходимо научиться технике релаксации, т.е. умению расслабляться. Наше тело имеет множество биологически активных точек, при правильном воздействии на которые происходит расслабление.

*Родители и дети выполняют массаж.*

**Массаж кистей рук.**

|  |  |
| --- | --- |
| Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу.Поздороваюсь со всеми, Никого не обойду.С ноготками поиграю, Друг о друга их потру. Потом руки «помочалю»,Плечи мягко разомну.Затем руки я помою,Пальчик в пальчик я вложу,На замочек их закрою И тепло поберегу. Вытяну я пальчики,Пусть бегут, как зайчики.Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра. | *Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.**Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.**Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.**Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.**Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.* |

**Массаж лица.**

 Наши щёчки не простые (*погладить ладонями щёки сверху вниз*).

 Наши щёчки золотые (*с некоторым усилием потереть щёки круговыми*

 *движениями*).

Смышлёные (*слегка пощипать щёки*)

Учёные (*пальцевой душ*)

Замечательные (*погладить ладонями щёки в направлении сверху вниз*).

**Массаж ушных раковин.**

Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко кажется замёрзло
Отогреть его так можно.
Ловко с ними мы играем,
Их немного потрепаем.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.

**2 составляющая здоровья: «Учимся просыпаться».**Каждое наше утро должно начинаться с положительных эмоций и тогда день принесет вам удачу. Проснувшись, нельзя резко вскакивать с постели, необходимо подготовить организм к переходу от сна к бодрствованию. Для этого нужно выполнить несколько упражнений на пробуждение.

***Динамическую гимнастику*** *на пробуждение выполняют дети.*

Мы проснулись, потянулись и друг другу улыбнулись.

Крепко кулачки сжимаем, руки выше поднимаем.

С боку на бок повернись, и на спинку ты ложись.

Ножки начали плясать, не желаем больше спать.

Сели. Сильно – сильно наклонись, мамам, папам улыбнись

А теперь пора вставать, заправлять свою кровать.

**3 составляющая здоровья:  «Делаем зарядку».**Утренняя зарядка – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Оздоровительное и воспитательное значение утренняя гимнастика приобретает в том случае, если она проводится систематически.
*Общеразвивающие упражнения выполняю дети и родители в кругу.*

* 1. Утром солнышко встаёт

на зарядку всех зовёт

и по солнечному кругу

ходят дети друг за другом (ходьба)

* 1. Продолжаем по порядку

Мы с платочками зарядку

Поднимаем, опускаем,

Упражнение выполняем (тянемся вверх на носочках)

* 1. Влево, вправо повернитесь

Руки в стороны. Прогнитесь (повороты)

* 1. Наклонились, потянулись

Пола ручками коснулись

Гнёмся, гнёмся, прогибаемся

И обратно выпрямляемся (наклоны)

* 1. Поднимаем руки вверх

Приседаем лучше всех (приседания)

* 1. Мы попрыгаем немножко

Пусть сильнее будут ножки (прыжки)

* 1. Зарядка – это труд,

С болезнями борьба

И очень всем полезна

Спокойная ходьба (ходьба)

**4 составляющая здоровья: «Охраняем зрение».**

Главным помощником человека являются глаза. Острота зрения во многом зависит от общего здоровья ребенка. Необходимо ежедневно выполнять комплекс специальных упражнений для профилактики близорукости.

Хочу познакомить вас с упражнением **«Комарик».**

|  |  |
| --- | --- |
| Всё летел, летел комарик,Вдруг он сел на носик твой.Дальше полетел комарик,И он сел на носик мой.Полетел, полетел –И на твой носик сел,Полетел, полетел – И на мой носик сел.Вдруг он вправо полетел,Вдруг он влево полетел,И на небо полетелНа животик к нам сел.Посидел, посиделИ совсем улетел. | *Ребёнок выполняет плавные движения рукой перед собой**Родитель переводит взгляд на свой нос**Движение комара по линии к носу ребёнка**Родитель переводит взгляд**Далее движения по тексту**Дети и родители не должны поворачивать голову, работают только глазные мышцы**Спрятать руки за спину* |

**5 составляющая здоровья: «Тренируем стопу».**
Плоскостопие приносит ребенку много неприятностей. Лечить плоскостопие труднее, чем предупредить, поэтому главное внимание нужно уделять профилактике данного заболевания. Для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы, снятия усталости и боли в нижних конечностях рекомендую выполнять гимнастику для ног и специальные игровые упражнения. *Упражнение с палками для стоп.*

**Воспитатель:** Раз, два, три и точно в раз

 На коврик нужно нам попасть.

 Этот коврик необычный,

 Пуговичный, симпатичный

 Этот коврик очень важный

 Он лечебный, он массажный.

*Родители с детьми проходят по выложенным на полу массажным дорожкам.*

**6 составляющая здоровья: «Позвоночник берегу, сам себе я помогу…»**
Правильная и красивая осанка – ключ к здоровью. От чего может нарушиться осанка? Таких причин очень много. Неправильная осанка не только не эстетична, но и неблагоприятно сказывается на положении внутренних органов. Предлагаю упражнения для коррекции осанки, которые можно выполнять в домашних условиях.

**Упражнения в парах**(с родителями)

1. «Крокодильчик»

Ребенок ставит прямые руки на пол, взрослый берет его за щиколотки и приподнимает, ребенок «идет», переставляя руки до стойки и обратно.

1. «Шагаем вместе»

Ребенок ставит свои стопы на ноги взрослого. Стоя лицом друг к другу и держа ребенка за руки, взрослый идет до стойки и обратно.

**7 составляющая здоровья: «Учимся правильно дышать».**Сейчас, после интенсивной физической нагрузки, нам целесообразно провести упражнения для восстановления дыхания. С помощью правильного дыхания человек накапливает и восстанавливает жизненную энергию. А что значит правильно дышать? Каждый человек  должен с детства выработать привычку дышать носом, а не ртом, т.к. воздух, проходя через нос, очищается от пыли, прогревается до температуры тела. Таким образом, с помощью правильного дыхания человек защищает себя от болезней.

*Проводится упражнение для нормализации дыхания. Делать вдох и на выдохе – выполнять поворот головы по команде из стихотворения.*

Подуем на плечо,
Подуем на другое.
Подуем на живот –
Как трубка станет рот.
Ну, а теперь – на облака,
И остановимся пока.
И повторим мы все опять:
Раз, два, три, четыре, пять.

**Воспитатель:**  Для того, чтобы сформировать навык правильного дыхания, предлагаю вместе поиграть.  *Дети и их родители выполняют дыхательные упражнения.*

*Проводится игра***«Веселые конфетти»**

**Цель.** Способствовать овладению глубоким, энергичным вдохом через нос и продолжительным, постепенным выдохом через рот.

**Ход игры.**Ребенок делает глубокий вдох через нос и продолжительный, постепенный выдох через рот – дует в трубочку, которая вставлена в отверстие пробки. Дети дуют в трубочку и любуются взлетающими конфетти.

*Далее проводится игра* **«Летят снежинки».**

**Цель.**Формировать у детей способность делать глубокий вдох через нос и длительный, плавный выдох через рот.

**Ход игры.**Ребенок берет в руки облачко, на котором висят снежинки. Делает глубокий вдох через нос и медленно дует на снежинки через рот (губы сложены «трубочкой»).

*Провожаем детей в группу.*

Здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим физическое воспитание и закаливание дома и в детском саду. Мы заканчиваем сегодня нашу с вами встречу и хотим быть уверены в том, что наши практические советы и рекомендации помогут вам растить детей здоровыми, крепкими и успешными.

**Подведение итогов**

Экспресс-опрос родителей пооценке качества родительского собрания:

* Какие открытия сделали для себя?
* Что вас удивило?
* Что оказалось полезным для вас?
* Что оказалось полезным для ваших детей?

**Воспитатель:** Спасибо за понимание и сотрудничество!

 *Выдача буклетов родителям*.