

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад № 44 «Золотой ключик»**

**Проект программы родительского клуба  
«Капелька здоровья»**

**Составили воспитатели:  
Аминова А.К.  
Гордеева Е.А.**

## 1.Оглавление.

<b>П/н</b>	<b>Содержание</b>	<b>Страницы</b>
1.	Оглавление.	2
2.	Паспорт проекта	3-4
3.	Аннотация	5
4.	Актуальность.	5
5.	Пояснительная записка.	6
6.	Стратегия реализации проекта	7
7.	Принципы построения программы.	7
8.	Работа с родителями при осуществлении проекта программы «Капелька здоровья»	8
9.	Анкета для родителей по теме проекта Программы.	9
10.	Результаты анкетирования родителей.	10
11.	План реализации проекта программы «Капелька здоровья»	11
12.	Используемая литература	12
13.	Приложение к программе.	13-37.

## 1. ПАСПОРТ ПРОЕКТА.

Название проекта.	Проект родительского клуба «Капелька здоровья».
Основание для разработки проекта.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Конвенция о правах ребенка, принятая резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеей от 20 ноября 1989 года;</li><li>➤ Федеральный закон «Об образовании» (в редакции Федерального закона от 13 января 1996 года №12-ФЗ, с изменениями)</li><li>➤ Федеральный Государственный образовательный Стандарт Дошкольного Образования от 01.01.2014г.</li><li>➤ Образовательная программа ДОУ.</li></ul>
Целевая группа.	Дети и их родители.
Участники проекта.	Воспитатели группы, медсестра ДОУ, специалисты ДОУ.
Срок реализации.	Долгосрочный (сентябрь 2018 года – май 2019 года)
Вид проекта.	Информационный, социальный, творческий, практико-ориентированный.
Цель проекта.	Формировать знания родителей, позволяющие воспитывать у детей сознательное отношение к здоровому образу жизни; повышать роль семьи в физическом воспитании и развитии детей дошкольного возраста. Движение - это основа здоровья.
Задачи проекта.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Обеспечить охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, их физического развития и эмоционального благополучия;</li><li>2. Воспитывать желание у детей вести здоровый образ жизни;</li><li>3. Направить родителей на создание в семье условий для реализации потребностей детей в двигательной активности;</li><li>4. Способствовать развитию творческой инициативы родителей;</li><li>5. Привлекать внимание родителей к проблемам физического образования, воспитания и оздоровления детей.</li></ol>
Проблема.	1. Неосведомленность родителей о важности

	<p>совместной двигательной деятельности с детьми.</p> <p>2. Недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста.</p> <p>3. Нежелание родителей организовать двигательную деятельность с детьми в их повседневной жизни.</p> <p>4. Невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье и к своему здоровью.</p>
Актуальность.	<p>Актуальность данной программы связана с необходимостью оказания педагогической помощи родителям по физическому развитию и воспитанию детей, так как воспитание здорового ребенка одна из главных задач ДОУ и семьи. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку положительный личный пример здорового образа жизни, а с другой - не противостоят отрицательным внешним влияниям. В этой ситуации возрастает роль дошкольного образовательного учреждения как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми и их родителями.</p>
Ожидаемые результаты.	<p>1. Повышение педагогической компетентности родителей в приобщении детей к здоровому образу жизни и воспитании культуры здоровья.</p> <p>2. Систематизация знаний родителей в вопросах здоровьесбережения.</p> <p>3. Сохранение и укрепление здоровья детей.</p>
Периодичность работы родительского клуба.	<p>Один раз в квартал. (4 занятия)</p> <p>Во второй половине дня.</p>
Длительность	<p>От 1 часа до 1,5 часа.</p>
Количество родителей посещающих родительский клуб.	<p>Все желающие.</p>
Этапы проекта.	<p>1. Организационный.</p> <p>2. Основной.</p> <p>3. Заключительный.</p>

## **2.1 Аннотация.**

- Малоподвижный образ жизни детей.
- Высокий уровень простудных заболеваний детей, слабое физическое развитие;
- Недостаточная компетентность родителей в организации здорового образа жизни семьи.

Проект Программы родительского клуба «Капелька здоровья» является совместной работой родителей и педагогов группы, где родители могут получить знания и развивать свои умения по интересующей их теме.

В состав Клуба входят родители (законные представители воспитанников), педагоги группы и узкие специалисты ДОО совместно со старшей медсестрой.

## **2.2 Актуальность.**

Актуальность данной программы связана с необходимостью оказания педагогической помощи родителям по физическому развитию и воспитанию детей, так как воспитание здорового ребенка одна из главных задач ДОО и семьи. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку положительный личный пример здорового образа жизни, а с другой - не противостоят отрицательным внешним влияниям. В этой ситуации возрастает роль дошкольного образовательного учреждения как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми и их родителями.

Проблема воспитания здорового ребенка была и остается наиболее актуальной в практике общественного и семейного воспитания, и требует нового поиска эффективных средств.

Для того, чтобы помочь родителям воспитать здорового ребенка на базе нашей группы был организован родительский клуб и разработан родительский проект «Капелька здоровья», который направлен на пропаганду ЗОЖ, на создание условий для гармоничного развития ребенка и на удовлетворение естественной потребности в движении детей. Именно потому, что физическая культура – это образ жизни человека.

### **3. Пояснительная записка.**

**Проект родительского клуба «Капелька здоровья» разработан на основе программ:**

- Конвенция о правах ребенка, принятая резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеей от 20 ноября 1989 года;
  - Федеральный закон «Об образовании» (в редакции Федерального закона от 13 января 1996 года N12-ФЗ, с изменениями)
  - Федеральный Государственный образовательный Стандарт Дошкольного Образования от 01.01.2014г.
- Образовательная программа ДОУ.

**Проект направлен:**

- на пропаганду ЗОЖ,
- на создание условий для гармоничного развития ребенка,
- на удовлетворение естественной потребности в движении детей.

Проект рассчитан на детей дошкольного возраста 6-7 лет и их родителей.

**Цель проекта:** Формировать знания родителей, позволяющие воспитывать у детей сознательное отношение к здоровому образу жизни; повышать роль семьи в физическом воспитании и развитии детей дошкольного возраста.

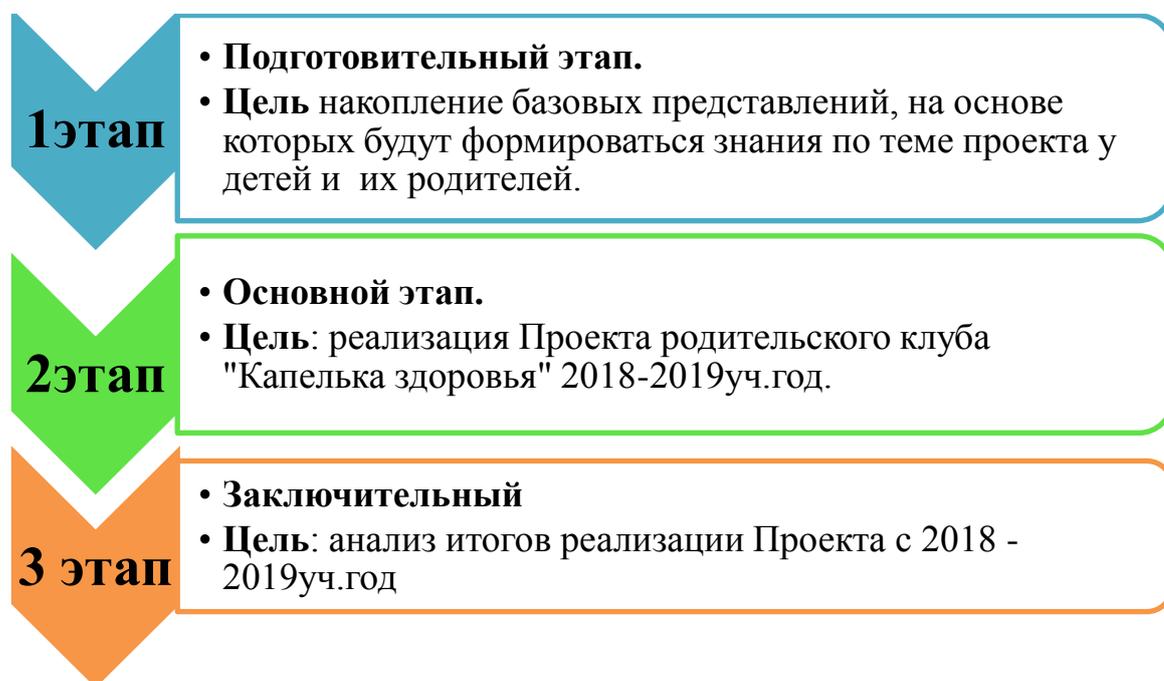
**Движение – это основа здоровья.**

**Задачи проекта:**

1. Обеспечить охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, их физического развития и эмоционального благополучия;
2. Воспитывать желание у детей вести здоровый образ жизни;
3. Направить родителей на создание в семье условий для реализации потребностей детей в двигательной активности;
4. Способствовать развитию творческой инициативы родителей;
5. Привлекать внимание родителей к проблемам физического образования, воспитания и оздоровления детей.

#### 4. Стратегия реализации проекта «Капелька здоровья».

Проект реализуется на протяжении с сентябрь 2018 года по май 2019 года. Предназначен для работы с детьми 6-7 дошкольного возраста и их родителями совместно с педагогами группы и узкими специалистами ДОУ, а также с медперсоналом детского сада.



#### 5. Принципы построения программы.

- 1. Целенаправленность** – привлечение всех субъектов образовательного процесса к непосредственному и сознательному осуществлению целенаправленной деятельности по гармонизации детско-взрослых отношений;
- 2. Плановость, системность** – последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным;
- 3. Дифференцированный подход** – взаимодействие с родителями с учётом многоаспектной специфики каждой семьи;
- 4. Индивидуальный подход** – учёт возрастных и психологических особенностей детей при взаимодействии с родителями;
- 5. Сознательность** - сознательное отношение родителей и детей к предполагаемым занятиям, получаемой информации;
- 6. Стимулирование** - настрой семьи на самопомощь путём изменения образа жизни, перестройки отношений с детьми;
- 7. Доброжелательность** – объединение служб ДОУ и семьи для наиболее эффективного взаимодействия.
- 8. Открытость и партнёрство.**

## 6. Работа с родителями при осуществлении проекта Программы «Капелька здоровья»



**Анкета для родителей.**

**Уважаемые родители, просим Вас ответить на следующие вопросы:**

1. Что способствует укреплению физического и психологического здоровья ребенка \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? Какие? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Занимаетесь ли Вы с ребенком спортивными играми. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Какой спортивный инвентарь вы имеете Вы дома»? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Считаете ли Вы, что занятия физической культурой благотворно влияют на укрепление здоровья? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Знаете ли Вы как нужно укреплять здоровье детей? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Нужна ли Вам помощь детского сада в укреплении здоровья детей. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Нужна ли необходимость создания в группе родительского клуба «Капелька здоровья». \_\_\_\_\_
9. Согласны ли Вы посещать родительский клуб «Капелька здоровья»? \_\_\_\_\_

Спасибо за сотрудничество!

### Результаты анкетирования родителей.

1. Родители считают, что укреплению физического и психологического здоровья ребенка наиболее будут способствовать: физкультурные занятия и занятия с педагогом-психологом в детском саду – 81%; рациональное и калорийное питание - 71%; соблюдение режима дня - 71%.
2. Одним из основных способов закаливания ребенка дома используется: босохождение - 76%, воздушное закаливание – 38%, солнечные ванны – 38%.
3. 33 % родителей часто и лишь 66% родителей иногда занимаются с ребенком спортивными играми.
4. У большинства опрошенных родителей существует разнообразное спортивное оборудование. Самое большое количество: мяч – 90%, велосипед – 90%, скакалка – 52%.
5. Самое полезное в совместной деятельности детей и взрослых родители видят следующее: радость общения с детьми и родителями – 71%, совместные выходы на природу (соревнования, развлечения, походы и т.д.) – 52%.
6. 33% родителей знают, как укреплять здоровье своего ребенка, а 52% лишь частично.
7. 38%% родителей нужна помощь детского сада в укреплении здоровья детей, а 52% лишь частично.
8. 48% родителей видят необходимость создания в детском саду родительского клуба «Здоровый малыш».
9. 71% опрошенных родителей согласны посещать встречи детско-родительского клуба.

## 7. План реализации проекта.

По данным анкеты и был разработан план работы семейного клуба «Капелька здоровья» на 2018 -2019 уч. год.

Тема	Дата	Форма работы
«Роль семьи в воспитании здорового ребенка».	октябрь	Консультация
«Причины заболеваемости детей».		«Конверт дружеских вопросов»
«Физкультурно-оздоровительная работа с детьми в ДОУ».		Презентация
«Значение различных видов гимнастики для оздоровления детей» (пальчиковая, дыхательная, артикуляционная, утренняя гимнастика и др.)	Декабрь.	Папка-передвижка беседа
«Маленькие радости дарят большое здоровье»		Мастер-класс родители
«Закаливание детей в домашних условиях».	Февраль.	Консультация
		Обмен семейным опытом.
«Движение – это жизнь»	Апрель	Совместный досуг
«Движение - основа здоровья».		Консультация для родителей
«Активный отдых – плюс нашему здоровью».	Май	Фотовыставка
«Отдых с пользой для здоровья»		Круглый стол

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

### Список литературы.

- 1.Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993.
- 2.Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» Москва «Скрипторий 2003», 2007
- 3.Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. «Школа здорового человека» ТЦ «Сфера», 1996
- 4.Литвинова Р.М. «Дошкольное образование и социокультурный процесс» Ставрополь, СКИПКРО, 2002
- 5.«Азбука здоровья» / К.Люцис.- М., «Русское энциклопедическое товариществ

**Положение о клубе «Капелька здоровья».**

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье.

Наш семейный клуб «Капелька здоровья» создан в 2015г. с целью, укрепления физического здоровья детей. Клуб является дополнительным компонентом воспитательного процесса, где родители могут получать знания и делиться своим опытом о здоровом образе жизни.

Участниками родительского клуба являются: родители и дети, воспитатели и специалисты ДОУ.

Актуальность данной программы связана с необходимостью оказания педагогической помощи родителям по физическому развитию и воспитанию детей, так как воспитание здорового ребенка одна из главных задач ДОУ и семьи. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку положительный личный пример здорового образа жизни, а с другой - не противостоят отрицательным внешним влияниям. В этой ситуации возрастает роль дошкольного образовательного учреждения как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми и их родителями.

Проблема воспитания здорового ребенка была и остается наиболее актуальной в практике общественного и семейного воспитания, и требует нового поиска эффективных средств для ее решения. ***Мы поставили перед собой цель:***

**Цель:** Формировать знания родителей, позволяющие воспитывать у детей сознательное отношение к здоровому образу жизни; повышать роль семьи в физическом воспитании и развитии детей дошкольного возраста. **Движение - это основа здоровья, поэтому ставим перед собой следующие задачи:**

***Задачи:***

1. Обеспечить охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, их физического развития и эмоционального благополучия;
2. Воспитывать желание у детей вести здоровый образ жизни;
3. Направить родителей на создание в семье условий для реализации потребностей детей в двигательной активности;
4. Способствовать развитию творческой инициативы родителей;
5. Привлекать внимание родителей к проблемам физического образования, воспитания и оздоровления детей.

В ходе работы нашего клуба повысилась активность родителей в образовательном процессе, в укреплении здоровья детей и их физического совершенствования. В нашем клубе совместно с родителями и детьми мы проводим такие мероприятия: как круглый стол, дискуссия, совместный досуг, мастер класс, проводились физкультурно-оздоровительные занятия, с инструктором по ФИЗО Павловой Н.С. Также родители изготовили нетрадиционные оборудование для укрепления здоровья детей.

**1. Консультация для родителей «Роль семьи в воспитании здорового ребенка».**

**2. Конверт дружеских вопросов «Причины заболеваемости детей».**

**3. Презентация «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми в ДОУ».**

**1. Консультация для родителей**

**«Роль семьи в воспитании здорового ребенка»**

Условия, в которых ребенок живет в семье, имеют не менее существенное значение для формирования его здоровья, чем условия его пребывания в детском саду. Если в семье сложились доброжелательные взаимоотношения, внимательное отношение к ребенку, соблюдается режим дня, соответствующий возрасту дошкольника, если у него имеется возможность заниматься любимой игрой — все это в совокупности служит основой поступательного развития.

Только в здоровой семье воспитываются здоровые дети и здоровые отношения. Избежать множества заболеваний, уменьшить влияние вредных факторов на формирование здоровья помогает ЗОЖ, основам которого учит не только детский сад, но и семья. Общество заинтересовано в прочной духовно, нравственно и психологически здоровой семье. Именно в семье происходит преломление социальных влияний на детей. Насколько здоровой является семья, настолько жизнеспособно всё общество.

Общество, в котором живём мы и наши дети, дошкольное воспитание помогает сформировать навыки ЗОЖ, но на первом месте всегда будет семья. Дети во всём подражают родителям. Детский сад, оздоровительные программы могут только помочь дополнить, обогатить знаниями, но заменить семейное воспитание, пример родителей они не могут.

Обобщение материалов исследования, по данным анкетного опроса родителей, позволило оценить качество соблюдения режима дня и проведения оздоровительно-закаливающих мероприятий в семье. Было отмечено, в частности, что вопрос физического воспитания во многих семьях решается достаточно успешно. Однако в ряде случаев для укрепления здоровья и развития детей не созданы все необходимые условия. Так, например, многие родители уделяют недостаточно внимания именно тем разделам работы, которые не всегда обеспечиваются в дошкольном учреждении: нерегулярное пребывание ребенка на воздухе, дефицит ночного сна, малая двигательная активность и другие. Именно поэтому проблема укрепления здоровья ребенка в семье должна занимать важнейшее место в числе разнообразных воспитательных мер, которые используют родители.

Как известно, важнейшим условием полноценного развития дошкольника является достаточная двигательная активность в течение дня. Многочисленные исследования свидетельствуют, что нормальное умственное и речевое развитие ребенка в значительной мере обусловлено развитием его моторной сферы. Однако материалы анкетного опроса показали, что в условиях семьи недостаток движений, который дети нередко испытывают в дошкольном учреждении, не восполняется дома. К сожалению, хотя примерные нормы двигательной активности детей разного возраста в течение дня представлены в некоторых исследовательских работах (А. Г. Сухарев), четкое определение нормативов ее достаточно затруднено главным образом в связи с влиянием на уровень двигательной активности разнообразных внешних факторов, обусловленных климатогеографическими и другими условиями разных регионов. Помимо этого на характер двигательной активности ребенка оказывают существенное влияние индивидуальные особенности его психофизиологического развития и состояния здоровья. В семье подавляющее большинство родителей основное внимание уделяют умственному воспитанию ребенка, обучая его чтению, письму, счету, иностранному языку, рисованию. Из всех опрошенных родителей только 2% совместно с детьми совершают загородные прогулки, прогулки в парки, скверы. Во время обычных прогулок недостаточно используются такие важные для развития моторики ребенка спортивные упражнения, как катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках и самокатах. Крайне редко используются на прогулке спортивные игры — баскетбол, бадминтон, настольный теннис. Достаточно серьезные нарушения в семье выявлены и в организации питания детей, в частности, некоторые родители устраивают ужин почти перед самым сном, допускают нарушения интервалов между приемами пищи, что приводит к снижению у детей аппетита, а нередко — к дисфункции желудочно-кишечного тракта. К подобным нежелательным осложнениям приводит также применение родителями неправильных приемов во время еды — насильственное кормление детей, уговоры, чтение или рассказывание сказок.

Как известно, закаливающие мероприятия могут быть эффективны только тогда, когда они проводятся в комплексе, систематически и в дошкольном учреждении, и дома.

Все это требует от работников дошкольного учреждения серьезного внимания к работе с родителями. Лучший опыт семей в воспитании ребенка заслуживает широкого распространения и поощрения. В частности, об этом следует рассказать на собраниях родителей, на родительских конференциях, педагогических советах с приглашением родителей.

Медицинский персонал и воспитатели должны вести с семьями скрупулезную работу по повышению их гигиенической и педагогической культуры с тем, чтобы и дома, и в детском саду требования к воспитанию и оздоровлению дошкольников были согласованными.

Начинать надо с себя – взрослого, и пусть будут здоровы наши дети.

## **2. «Конверт дружеских вопросов».**

Предлагается родителям разделиться на две группы, первая высказывает отрицательное мнение на заданные вопросы, вторая – положительное.

Конверт дружеских вопросов.

- Устанавливаете ли Вы домашний режим дня ребёнка в соответствии с режимом дня в детском саду?
- Зависит ли, по Вашему мнению, здоровье ребёнка от образа жизни семьи?
- Считаете ли Вы необходимым закалять ребёнка?
- Наносит ли вред ребёнку просмотр телевизора?
- Что полезнее ребёнку – сок или яблоко?

## **3. Презентация на тему: «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми в ДОУ».**

**Основные задачи:**

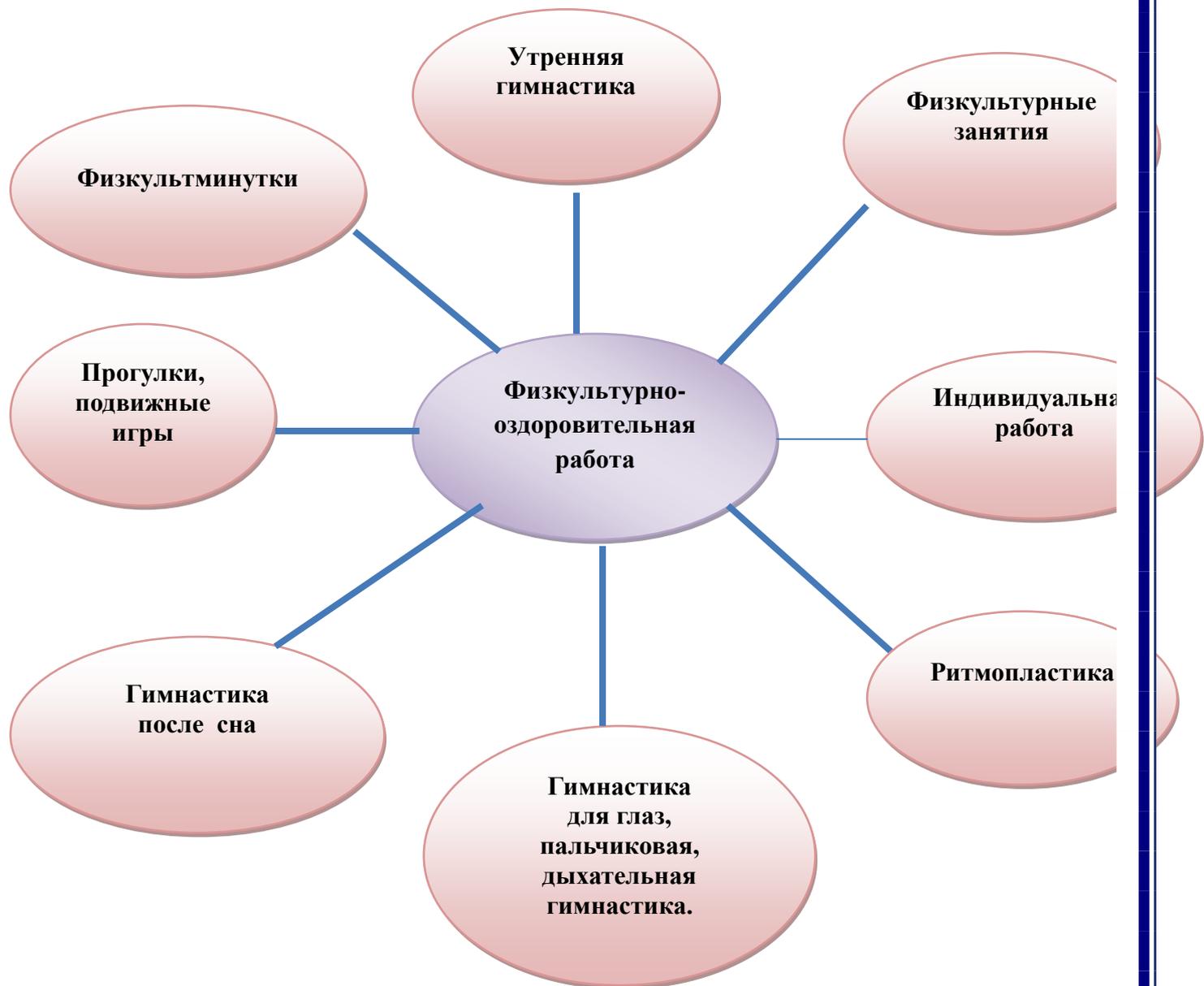
- ✓ воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- ✓ развитие физических качеств в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- ✓ создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;
- ✓ выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через спортивно-оздоровительную активность;
- ✓ приобщение детей к традициям большого спорта.

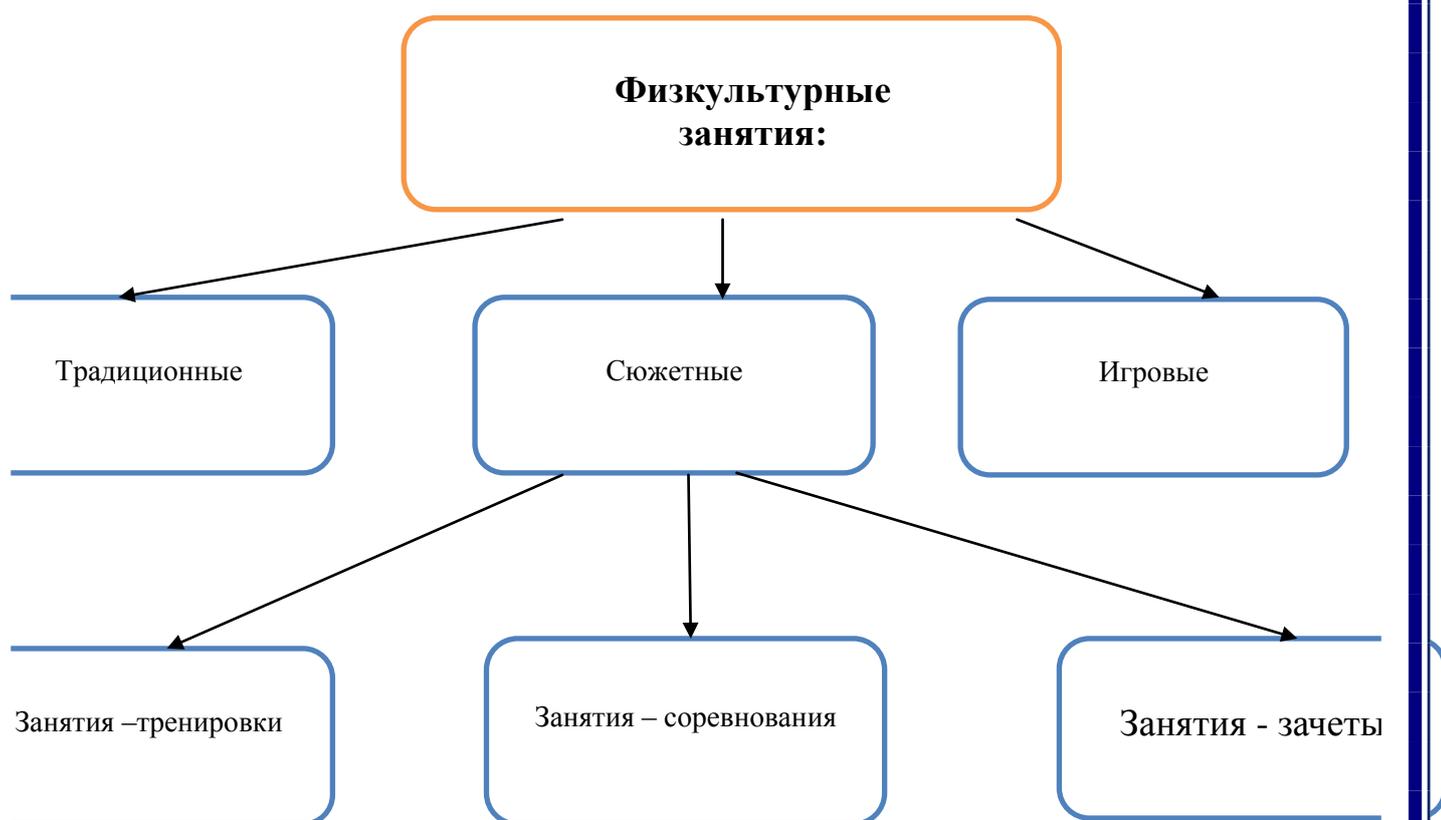
**Система физкультурно-оздоровительной работы, осуществляемая в детском саду**

**Ведущие принципы:**

- ✓ личностно-ориентированный подход к каждому ребёнку
- ✓ систематичность
- ✓ последовательность
- ✓ доступность
- ✓ постепенность
- ✓ комплексность.

## Модель ежедневной системы работы по физическому воспитанию





### **Формы работы с родителями**

- ✓ Индивидуальные консультации
- ✓ Семинары – практикумы
- ✓ Информационные стенды
- ✓ Совместные праздники, конкурсы, соревнования
- ✓ Дни и Недели здоровья
- ✓ Анкетирование

Февраль 2016г.

**1. Папка – передвижка «Значение различных видов гимнастики для оздоровления детей» (пальчиковая, дыхательная, артикуляционная, утренняя гимнастика и др.)**

**2. Мастер-класс родители «Маленькие радости дарят большое здоровье»**

### **1. Папка-передвижка**

#### **«Значение утренней гимнастики, ее задачи».**

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

Регулярное проведение физических упражнений на свежем воздухе способствует закаливанию детского организма, вырабатывает стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Введение в комплексы упражнений корригирующего характера способствует формированию свода стопы и правильной осанки. Таким образом, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, систематически оздоравливающе детский организм.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся, утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей.

Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.

Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

### **Дыхательная гимнастика**

От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость: стоит неподготовленному человеку пробежать несколько десятков метров, как он начинает учащенно дышать, у него возникает одышка из-за слабого развития дыхательных мышц. У тренированных людей не бывает одышки, и дыхание у них быстро успокаивается даже после длительной физической нагрузки.

Процесс дыхательных движений осуществляется диафрагмой и межреберными мышцами. Диафрагма — мышечно-сухо-жильная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной полости. Главная ее функция - создавать отрицательное давление в грудной полости и положительное в брюшной полости.

Вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию легких, а какую их часть — зависит от типа дыхания.

Насколько легкие наполнились воздухом, определяет глубина вдоха и выдоха: при поверхностном дыхании используется только дыхательный объем воздуха; при глубоком — помимо дыхательного используются дополнительный объем и резервный. В зависимости от этого меняется частота дыхания.

Легкие являются органом не только дыхания, но и выделения, а также регуляции температуры тела. Кроме того, они принимают участие в

выработке физиологически активных веществ, играющих определенную роль в процессе свертывания крови, обмена белков, жиров и углеводов.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей и как важно подходить к решению этой задачи обдуманно и ответственно.

При разработке комплексов дыхательной гимнастики учитываются:

- эффективность каждого упражнения для закаливании и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;
- доступность упражнений для детей разного возраста;
- степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких, развитие верхних дыхательных путей и т. д.

В целях систематического использования дыхательных упражнений они включены в комплексы оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий.

### **Значение пальчиковой гимнастики**

Влияние воздействия руки на мозг человека было известно очень давно. В головном мозгу речевая область расположена рядом с двигательной областью. Известный исследователь детской речи М. М. Кольцов пишет: «Развитие руки и речи у людей шло параллельно, то есть одновременно. Примерно таков же ход развития речи ребенка». Обычно ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики руки, умеет логически рассуждать, у него развита память, внимание, связная речь. Вы дома самостоятельно можете провести эксперимент: если ребенок в 4 года не умеет доносить в пригоршне воду до лица, не разливая ее, значит у него отстает в развитии мелкая мускулатура. И, если вы чувствуете, что слабо развита мелкая моторика рук, то надеяться, что он потом догонит сверстника - это ошибочная позиция. Слабую руку дошкольника надо развивать.

Пальчиковая гимнастика для детей 3-4 лет или упражнения для развития пальчиков — эффективный способ развития мелкой моторики. Она положительно влияет на развитие речи, а также переключает малыша на его телесные ощущения, таким образом, успокаивая его. Пальчиковая гимнастика для детей 3-4 лет усиливает согласованную деятельность речевых зон и способствует лучшему развитию памяти и воображения малыша, а его пальцы и кисти рук приобретают гибкость и ловкость.

"Пальчиковые игры" - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев.

"Пальчиковые игры" являются очень важной частью работы по развитию мелкой моторики. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности. "Пальчиковые игры" как бы отображают реальность окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе "пальчиковых игр" дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем

самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Пальчиковые игры дают возможность родителям играть с малышами, радовать их и, вместе с тем развивать речь и мелкую моторику. Благодаря таким играм ребёнок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться. Такие игры формируют добрые взаимоотношения между детьми, а также между взрослым и ребёнком.

### **Гимнастика для глаз**

Зрительная гимнастика имеет **огромное** или **многоцелевое** значение в работе с детьми с нарушениями зрения, т.к. она снимает зрительное напряжение. **Зрительная гимнастика является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения.** Гимнастика для глаз обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата. Развивает концентрацию и координацию движений глаз, что особенно важно для детей с косоглазием, т.е. при таком нарушении, когда одна из мышц не работает или находится в преобладающем тоне по сравнению с другими мышцами глаза – корректирует функциональные дефекты.

В последнее время велика популярность гимнастики в стихах. Гимнастические упражнения в стихах не только замечательный способ отвлечь ребенка от переживаний и сомнений, связанных с его неудачами, они помогают настроить его на позитивный заряд, дать заряд бодрости на целый день. Ежедневные занятия гимнастикой помогают снять напряжение, утомление, повышают работоспособность, развивают память и речь. Речевые центры головного мозга интенсивно стимулируются двигательной активностью ребенка. Речь, сопровождаемая подвижными образами, более выразительна и доступна пониманию малыша. Стихотворная форма подачи материала имеет соответствующий ритм, который помогает детям координировать речь и движение.

Выполнение движений с произнесением стихов превращает гимнастику в игру. Ребенок, играя, довольно быстро начинает связывать в сознании зрительные образы с соответствующим текстом. Стихотворения запоминаются надолго и в несколько раз быстрее, чем при обычном чтении. Это своего рода мнемонический прием. **Педагогу, воспитателю, который играет с ребенком желательно знать стихотворный текст наизусть.**

Важным способом обучения и развития детей с нарушением зрения является **подражание**. Дети подражают всему, что и слышат. Подражание является их ведущим видом деятельности не у всех детей оно развито одинаково. Часто это от умения удерживать внимание.

Комплексы упражнений гимнастики в стихах являются одним из способов развития внимания. Детей всегда притягивает возможность выразить себя в движении, и благодаря речи движения складываются в

образы. Фантазия детей начинает активно работать, и вместо простых движений появляется целая картина образов. Как правило, эмоциональная речь подкрепляется жестами, а жесты в свою очередь добавляют выразительности речи. Дети, которые научились совмещать те или иные движения с речью, более свободны и коммуникабельны.

#### **Правила проведения гимнастики для глаз:**

- Гимнастика для глаз проводится несколько (от 2 до 6) раз в течение дня по 2 – 5 минут.
- Гимнастику можно проводить в любой части занятия (в начале, середине или в конце) с учетом возрастных, зрительных и двигательных возможностей детей.
- Примерный комплекс упражнений для глаз может быть выполнен целиком, а также может служить основой для выбора упражнений, соответствующих текущему состоянию зрительной функции.
- Зрительная гимнастика проводится по словесным указаниям воспитателя, с использованием стихов и потешек.
- Педагогу, воспитателю, который играет с ребенком желательно знать стихотворный текст наизусть.
- Хорошо подбирать предметы в соответствии с тематикой занятий. Например, при изучении насекомых для зрительного ориентира можно использовать фигурку яркой бабочки и т.п.
- Следует принять исходное положение: шея и спина выпрямлены, тело расслаблено, взгляд направлен прямо перед собой.
- При выполнении зрительной гимнастики дети с низкой остротой зрения стоят (сидят) перед педагогом, остальные располагаются дальше.
- Показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребёнок до конца проследил движение предмета, который должен быть крупным, ярким. Глаза должны двигаться по широкой, большой амплитуде. Предмет показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой.
- Упражнения следует выполнять не спеша, без рывков и болевых ощущений (при их появлении необходимо уменьшить амплитуду). Голова при выполнении гимнастики должна быть неподвижна.
- **Внимание!** Гимнастика противопоказана людям с отслоением [сетчатки](#) и с миопией больше -6 диоптрий. Также людям с миопией больше -3 следует делать упражнения очень осторожно, по 2-3 повторений за раз, а через неделю можно начинать постепенно наращивать повторения (увеличивать на 1 повторение в неделю).
- Следует отмечать старание, желание детей работать и результаты работы. Современные исследования показали, что умственная работоспособность детей с нарушениями зрения неодинакова в разные дни недели: ее уровень нарастает в середине недели и остается низким в понедельник и пятницу.

Достоинство гимнастика в стихах заключается в том, что затраты времени на упражнения измеряются минутами, но они полностью окупаются

возросшим объемом внимания, сохранением и укреплением здоровья детей, желанием помочь малышам с нарушениями зрения – развить их способность к восприятию и переработке информации, улучшить функциональное состояние организма, повысить работоспособность без вреда организму.

**Затраты времени на упражнения разных видов гимнастики измеряются минутами, а польза от подобного рода деятельности для здоровья ребенка неоценима.**

## **2. Мастер - класс**

В спортивный зал заходят воспитанники группы, родители.

Р е б е н о к. Мы приучены к распорядку.  
Чтобы бодрым быть весь день,  
По утрам на физзарядку  
Становится нам не лень.

А. Локтев.

### **1. Комплекс утренней гимнастики на степях с детьми и родителями**

(после зарядки демонстрируются снаряды, с которыми можно делать утреннюю гимнастику: веревочки, ленточки, обручи, скакалки, мячи, гантели и т. д.)

В о с п и т а т е л ь. Движения необходимы не только телу ребенка. Правильно произносить различные звуки нам помогает хорошая подвижность органов артикуляции.

### **2. Артикуляционная и пальчиковая гимнастики**

В о с п и т а т е л ь. 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. Часто в этот комплекс мы включаем упражнения на развитие мелкой моторики рук, так называемые игры для пальчиков. А как мы это делаем, вам покажут наши ребята.

(гости выполняют вместе с детьми)

### **3. Музыкально-динамическая пауза**

В о с п и т а т е л ь. Любое занятие с детьми должно включать физкультурную минутку или динамическую паузу. Наши ребята занимаются в кружке «Ритмическая мозаика» под руководством музыкального руководителя Васильевой Т.А. Встречайте!

(дети показывают спортивный танец)

### **4. Дыхательная гимнастика**

**В о с п и т а т е л ь.** Просто удивительно, сколько в наших ребятах силы, энергии и задора! Восстановить дыхание после такого танца, отработать длительный выдох помогает дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика играет огромную роль в закаливании и оздоровлении детей. Мы проводим дыхательную гимнастику на физкультурных занятиях, в процессе утренней гимнастики, занятий 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, добывая воздух на определенных речевых отрезках. Речевое дыхание-основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса.

### **5. Гимнастика после сна**

**В о с п и т а т е л ь.**

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 не приятное,-

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.

(показ гимнастики после сна)

### **6. Психогимнастика**

**В о с п и т а т е л ь.** 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.

(гости выполняют психогимнастику)

### **Подведение итогов**

В о с п и т а т е л ь (демонстрирует плакат: «Три кита здоровья: движение, питание, расслабление»). Все знают, что валеология (наука о здоровье) строится на трех китах: движении, питании, расслаблении.

Двигательная активность детей в нашем детском саду соответствует нормам. Питание также в последнее время не вызывает озабоченности.

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; кто-то читает книги и т. д.

Пусть минуты расслабления станут для вас островками покоя в бурном течении дня, позвольте себе короткие моменты отдыха, необходимые для здоровья и хорошего самочувствия.

(звучит релаксационная музыка)

1. Консультация для родителей «Закаливание детей в домашних условиях»
2. Обмен семейным опытом

### Консультация для родителей «Закаливание детей в домашних условиях»

Опыт оздоровительных групп, организованных в детских садах для часто болеющих детей, убедительно показал, что склонность к частым респираторным заболеваниям не фатальна, что ее можно преодолеть.

Одна из ведущих мер борьбы с респираторными инфекциями— закаливание, о чем все родители, конечно, слышали и читали не раз. Однако к закаливанию многие относятся скептически, потому что закалять ребенка пробовали—и ничего не получалось.

Но ведь в оздоровительных группах получается! И не только потому, что закаливание здесь проводят систематически, постепенно, методично, не опуская рук из-за первых неудач, но и потому, что сочетают его со строгим и точным соблюдением режима дня. Достижимо ли это в домашних условиях? Несомненно! И первое, что должны сделать родители — пересмотреть домашний быт и уклад, свои привычки, даже стиль взаимоотношений в семье.

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Ссоры, перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза, а это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Удар по здоровью ребенка наносят и вредные привычки родителей. Доказано, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхо - легочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих. И если взрослые курильщики откажутся от сигарет, это будет благом и для них самих, и для ребенка.

Очень важен и общий распорядок жизни. К сожалению, во многих семьях, особенно молодых, пренебрегают режимом, а это неизбежно идет во вред ребенку.

По нашим наблюдениям, дети, посещающие дошкольные учреждения, чаще всего заболевают после выходных и праздничных дней. И случается это потому, что дома ребенку не обеспечен режим, к которому он привык, на который настроился в детском саду: вечером укладывают спать позднее, отменяют дневной сон, прогулку заменяют играми дома, разрешают сколько угодно смотреть телепередачи, перекармливают сладостями. Все это негативно сказывается на неокрепшем детском организме, разлаживает функции всех его органов и систем, неизбежно ослабляя тем самым и защитные механизмы.

Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима детского учреждения, а если в детский сад малыш не ходит, то дома ему необходим

соответствующий возрасту и четко соблюдаемый распорядок дня. Без этого трудно ожидать успеха от закаливания.

Смысл закаливания в том и состоит, что благодаря тренировке организм начинает реагировать на понижение окружающей температуры целесообразными защитными реакциями—увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи.

Закаливание часто болеющего ребенка требует, конечно, большой осторожности и большого терпения, потому что стойкий эффект достигается, как правило, не сразу.

Важно также иметь в виду, что дело не только в закаливающих процедурах; надо буквально круглые сутки создавать ребенку такие условия, которые способствовали бы тренировке терморегулирующих механизмов его организма. Надо не сразу, не резко, но перестать кутать ребенка. Часто болеющим детям свойственна чрезмерная потливость, и вы, наверное, не раз замечали, раздевая своего малыша после прогулки, что ручки у него вроде бы озябли, а спина потная. Влажная кожа очень быстро охлаждается, и вследствие перегрева ребенок тоже может заболеть.

Старайтесь, чтобы он и в комнате не был одет слишком тепло, не ходил постоянно в шерстяных носках, валенках, войлочных ботинках. Не бойтесь открытых форточек—прохладный свежий воздух не враг, а друг часто болеющего ребенка.

Приучите его правильно умываться, сначала чуть теплой, а потом и более прохладной водой.

Помните, что день без прогулки — потерянный день! И старайтесь, чтобы ребенок, особенно летом, как можно больше времени проводил на воздухе.

Из закаливающих процедур для часто болеющего ребенка больше всего подходят воздушные ванны и контрастное обливание ног.

## **2.Обмен семейным опытом.**

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

- Создание проблемной ситуации для родителей: “Как Вы считаете, кто такой здоровый человек? Ответы родителей.

Итак, прежде всего, здоровый ребенок, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных качеств, проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребенок достаточно быстр, ловок и силен. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, здоровому ребенку не страшны, т. к. он закален. Это «портрет» идеально здорового ребенка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребенка заботиться о своем здоровье! Для этого нужно формировать навыки привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

Воспитатель предлагает поиграть в игру "Неоконченные предложения"

- У меня в руках мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает моё предложение. А предложение будет у нас одно для всех:

- "Мой ребёнок будет здоров, если будет...".
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... каждый день делать гимнастику.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать правила личной гигиены.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... заниматься физкультурой.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать режим дня.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... правильно и во время питаться.

-А теперь я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом: "Что нужно делать, чтобы быть здоровым?". Ответы родителей.

Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка.

Некоторые правила закаливания ребенка

- Закаливающие процедуры окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех.
- Станьте примером для подражания.
- Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров.
- Продолжительность процедур увеличивайте постепенно.
- Не допускайте переохлаждения ребенка.
- Процедуры должны проводиться систематически.

Если мы будем придерживаться основных правил закаливания ребенка в домашних условиях, мы сможем защитить ребенка от частых простуд и хронических заболеваний и плохого настроения. Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух.

**1. Консультация для родителей «Движение - основа здоровья».**

**2. Совместный досуг «Движение - это жизнь»**

**1. Консультация для родителей «Движение - основа здоровья».**

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.

Очень простые, нескучные советы родителям по проблеме: «Движение и здоровье»

Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут хорошие всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

Только говорить о значимости здоровья – это мало.

Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупится здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получают наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важная трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет, не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казак-разбойники», «Замри», «Краски».

**Из дома – на улицу, на природу.**

Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойные игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

Уважаемые родители, помните, что правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является залогом нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в

детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Вам, родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным.

Удачи вам в воспитании вашего ребёнка!

## **2. Совместный досуг «Движение это жизнь»**

**Конспект физкультурного досуга совместно с родителями**

**Тема: " Путешествие в страну облаков "**

**Цель:** Привлечь родителей к совместной игровой деятельности с детьми.

**Задачи:**

- Упражнять в различных видах ходьбы, бега, прыжках на месте и с продвижением вперед.
- Развивать ловкость, быстроту реакции на сигнал, интерес к совместной деятельности.
- Воспитывать дружеские взаимоотношения.

**Атрибуты:** облака в виде образов зайца, мышки, уточки.

- волшебная палочка
- маска кота
- воздушные шары с конфетами

**Одежда:** спортивная, для родителей и детей.

Музыкальное сопровождение в течение всего досуга.

**Ход развлечения**

*Воспитатель вместе с детьми и родителями входит в музыкальный зал*

**В:** Ребята, а что это вы такие грустные?

- Я хочу пригласить вас в страну облаков, пойдёте со мной?

**Д:** Да!

**В:** А давайте возьмём с собой мамочек и папочек!

**Д:** Да!

**В:** Очень здорово, тогда пойдём за мной. И мамы и вы ребята будьте внимательны!

**Разминка**

- Маленькие ножки шли по дорожке \ Ходьба мелким шагом\

Топ, топ, топ, шли по дорожке

- Большие ноги шагали по дороге, \ Ходьба широким шагом\

Топ, топ, топ шагали по дороге

- Маленькие ножки скакали по дорожке \Прыжки на 2-х ног

Скок, скок, скок скакали по дорожке с продвиж-м вперед

с мамой за руку \

- А потом всё шире, шире \ Ходьба широким, приставным

Шли ноги большие шагом \

- Маленькие ножки бежали по дорожке

Топ, топ, топ бежали по дорожке

- Большие ноги знают толк \ Бег широким шагом \  
Бегают, как серый волк

Топ, топ, топ бегают как серый волк

- Снова зашагали ножки, топ, топ, топ

Шли, шли и в страну облаков пришли

В: Ну ребята молодцы, и мамы и папы тоже молодцы! Ребята, посмотрите, нам на пути встретилось облако! А на кого оно похоже?

Д: на зайчика

В: Правильно, молодцы! Ребята, а у зайчика есть волшебная палочка, она сейчас

вас превратит в зайчат.

В: Палочка, волшебная мне помоги ребят в зайчат преврати. Сели все на корточки.

1. Зайка беленький сидит \ мамы сидят напротив детей,

И ушами шевелит \выполняя движения по тексту\

Вот так, вот так!

И ушами шевелит!

2. Зайке холодно сидеть \ мама гладит ребёнку ручки \

Надо лапочки погреть

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп \хлопают друг другу в ладоши\

Надо лапочки погреть \ хлопки по плечам \

3. Зайке холодно стоять \ берутся за руки, прыгают на

Надо зайке поскакать двух ногах \

Скок, скок, скок, скок

Надо зайке поскакать.

В: Волшебная палочка мне помоги, зайчат в ребяток преврати. Ребятки, мамы и папы, а ещё хотите погулять по стране облаков?

Д: Да!

В: Тогда снова, отправляемся в дорогу!

Мы топаем ногами

Мы хлопаем руками

Киваем головой

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

Мы руки подаём \ берут друг друга за руки \

И бегаем кругом \можно покружиться на месте

И бегаем кругом в паре с мамой или папой \

В: Как у вас хорошо получается, вы просто замечательные спортсмены! Ой, ребята нам на пути опять встретилось облако! На кого оно похоже?

Д: На мышку

В: Угадали! Молодцы! Волшебная палочка мне помоги ребят в мышаток преврати!

- Давайте поиграем с вами в игру «Кот и мыши». Ребята, вы будете мышатами, мамочки и папочки будут домиками, туда вы будете прятаться вам нужно будет подлезть под ногами мам и пап.

В: Ребята, а сколько домиков?

Д: Много

В: А сколько мышат?

Д: Столько же сколько домиков!

В: Ребята, а Галина Семёновна будет котом.

А сколько котов?

Д: Один!

В: Правильно ребятки, кот один. Пока он спит мы с вами побегаем на полянке, зёрнышки поищем, давайте станцуем хоровод, возьмёмся за руки.

В: Тише мыши не шумите,  
Кот сидит на вашей крыше,

Вот проснётся Васька кот

Разведёт наш хоровод.

\ Кот догоняет мышат \

\ дети убегают к мамам в домики, подлезают под ногами \

В: Какие вы смелые и быстрые, убежали от кота! Волшебная палочка мне помоги, мышат в ребят преврати. Ребята, нам надо дальше идти, но вот на пути нам неожиданно встретился ручеёк, нужно чтобы мамы взяли вас к себе на спину и перенесли. Забирайтесь скорее к мамам и вперёд.

*(мамам и папам нужно присесть на корточки, а ребёнок обхватывает маму за шею и забирается на спину)*

В: Какие вы молодцы! Но вот на пути нам встретилось ещё одно облако на кого оно похоже?

Д: На уточку

В: Правильно. А сейчас мы с вами потанцуем! Волшебная палочка мне помоги ребят в утят преврати.

*(Танец маленьких утят вместе с мамами и папами)*

В: Ну ребятки молодцы, какой у нас с вами танец получился красивый! Ребята, а зайка, мышка и уточка благодарят вас, что вы побывали у них в гостях и поиграли с ними!

*(В зал влетают воздушные шары с конфетами)*

В: Вот это да! Вот так сюрприз! Это наверно снег из воздушных шариков ловите скорее! Скажем всем большое спасибо! До свидания!

В: Ребята, нам пора возвращаться в группу!

**1.Фотовыставка «Активный отдых – плюс нашему здоровью».**

**2. Круглый стол. Тема «Отдых с пользой для здоровья»**

**Круглый стол**

**Тема «Отдых с пользой для здоровья»**

**Задачи:**

1. Пропагандировать здоровый образ жизни.
2. Приобщать к сотрудничеству детей и родителей.
3. Осознать необходимость заботиться о здоровье своих детей.

**Предварительная работа:** Анкетирование родителей.

**Форма проведения:** круглый стол, дискуссия.

**Вступительное слово:**

Здоровье взрослого человека на 75 % определяется условиями его формирования в детском возрасте. Именно с раннего возраста нужно приобщать ребёнка заботиться о своём здоровье, воспитывать у него заинтересованность в собственном развитии и самосохранении. Как-то, беседуя с детьми о здоровье, я спросила: " Что нужно делать человеку, чтобы не болеть?" Ответ был однозначным - пить таблетки. "Подождите",- сказала я. "Ведь человек не болен. Что нужно делать чтобы оставаться здоровым?" "Пить таблетки". Начали разбираться и пришли к выводу, чтобы оставаться здоровым, нужно вести здоровый образ жизни, который включает несколько положений.

- 1.Правильное питание
- 2.Режим
- 3.Культурно - гигиенические навыки
- 4.Закаливание
- 5.Физкультура
- 6.Прогулки на свежем воздухе.
7. Отказ от вредных привычек.

Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, его функциях, узнает о важности правильного питания, режима дня, закаливания, движения, тем раньше он приобщится к здоровому образу жизни.

**Вопросы дискуссии.**

- Что, по Вашему мнению, входит в понятие “здоровый образ жизни”?
- Какова роль родителей в приобщении дошкольников к ЗОЖ?
- Проанализируйте ответы родителей вашей группы на вопросы анкеты по оздоровлению детей в семьях. Какие Вы выявили соответствия или несоответствия? (вопросы анкеты прилагаются).
- Проявляют ли родители Вашей группы достаточную активность в физическом воспитании детей?
- Какие можно выделить показатели хорошей результативности в работе педагогов с родителями по данной проблеме? (примерные ответы):
  - а) Создание благоприятной атмосферы в отношениях между родителями и

педагогами

б) Увеличение количества вопросов родителей по проблеме укрепления здоровья детей

в) Повышение интереса родителей к индивидуальным беседам по их ребенку по данной проблеме

г) *Повышение инициативы родителей, выраженной в предложениях или помощи в решении проблем оздоровления детей*

д) Повышение активности родителей и их участия в обсуждениях, в выступлениях по данной проблеме

- Отвечая на вопрос: что мы можем сделать в повышении роли родителей в приобщении детей к ЗОЖ? – выполните задание: подберите формы работы с родителями по проблеме: “Педагогическое сопровождение семьи в вопросах физического воспитания детей и повышение роли родителей в приобщении их к ЗОЖ”

### **Питание.**

1. Максимально разнообразить стол.

2. Стараться включать в рацион овощи и фрукты, выращенные в нашей полосе.

3. Не заставлять есть, когда не хочется.

4. Не награждать едой.

5. Не ссориться во время еды. Оставлять выяснение отношений на другое время.

6. Исключить из рациона напитки типа "кока - кола", чипсы.

7. Помнить, что сладкое после основной пищи вызывает брожение в желудочно - кишечном тракте.

8. Ужинать не позже, чем за 2 часа до сна.

### **Режим дня.**

Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребёнка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (гигиена, зарядка), приучает к определённому ритму. Родителям детей, посещающих детский сад, нужно следить за тем, чтобы режим дня в выходные дни дома не отличался от режима дня в детском саду. Сон занимает важное место в режиме дня. Он является главным средством для восстановления работоспособности. В результате недосыпания человек становится раздражительным, невыдержанным, злым и нетерпеливым.

Для хорошего сна нужно соблюдать определённые правила:

1. Перед сном не наедаться.

2. Спать нужно в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16-18 градусов.

3. Спать нужно, как можно более раздетым.

4. Хорошая физическая нагрузка в течение дня способствует крепкому сну.

5. Очень здорово проводить ритуал отхода ко сну (купание, сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночи).

6. Время перед сном самое мирное. Никаких ссор и претензий.

7. Важно, чтобы ребёнок дома засыпал в одно и то же время.

### **Закаливание.**

Закаливание - самый простой и действенный способ укрепления защитных сил организма. Обычно под закаливанием понимают воздействие холодом. Но и тепловые воздействия оказывают оздоровительный эффект. Совместные походы в баню, кроме оздоровительного воздействия даёт много положительных эмоций. Самое главное - перепад температур. Организм человека приобретает неязвимость к колебанию температуры окружающей среды. Различают закаливание воздухом, солнцем, водой. Максимальный эффект закаливание приносит, если оно сочетается с физическими нагрузками, полноценным сном и рациональным питанием. Проводить закаливающие процедуры нужно только с положительным эмоциональным настроем. Соблюдать принципы последовательности, непрерывности, постепенности. Избегать крайностей. Переохлаждение недопустимо!

### **Двигательная активность.**

Существует связь между физическим развитием ребёнка и развитием его интеллекта. Играйте с детьми. Игра - способ познания мира. Запрещать ребёнку играть - значит запрещать развиваться! Нужно сочетать двигательную активность с семейными прогулками на природе.

Кроме пользы - только польза.

Совместные велопогулки, каток, поход в парк, пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, природный материал (шишки, жёлуди, камни, палки) – всё это стимулирует двигательную активность детей. Во время прогулок совершенствуются навыки ходьбы по пересечённой местности.

### **Ограничение телевизора и компьютера.**

Как утверждают американские специалисты – в их стране среднестатистический родитель внятно разговаривает со своим ребёнком 38 минут в неделю. А среднестатистический ребёнок за неделю проводит у телеэкрана 28 часов. В числе пагубных воздействий телевизора и компьютера – ухудшение зрения, заболевания суставов, ожирение, повышение кровяного давления. Дети часто теряют чувство реальности. Маленькие дети больше подвержены отрицательному влиянию сцен насилия. Установлено, что на детей, которых любят, с которыми родители много общаются, смотрят вместе телевизор, сцены насилия оказывают менее сильное воздействие, чем на детей, растущих в неблагоприятных условиях.