

Структурное подразделение «Детский сад №114 комбинированного вида»
МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида»

Россия,4314 50, Республика Мордовия, ул. Театральная, д. 7
8(83861) 9-20-47 e-mail: gudoschek@yandex.ru

КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО
ЗАНЯТИЯ-СЕМИНАРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ В
СТАРШЕЙ ГРУППЕ «Я ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ХОЧУ!»

Автор: инструктор по физическому
развитию Аверьянова Е.А.

Цель. Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей. Настроить на совместную двигательно-игровую деятельность детей и их родителей.

Задачи.

- 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.

Физкультурный инвентарь. Платочки-косынки, гимнастические коврики, гимнастические палки, массажные дорожки, скорлупки грецких орехов, игрушки «киндер-сюрприз», цилиндры деревянные, платочки (30x30 см), полотенца, фишкестойки (4 штуки), пластмассовые бутылки с водой и трубочки, разноцветные бабочки на тонкой нитке.

Место проведения. Спортивный зал.

Ход занятия. В спортивный зал приглашаются родители детей старшей группы.

Инструктор по физкультуре. Здравствуйте, уважаемые родители! Нашу с вами встречу мы начнем с разговора о здоровье. Актуальность этой темы в наши дни очевидна. Здоровье – это основное наше богатство, которое необходимо беречь и сохранять. Сегодня для нас с вами охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни остаются первостепенной задачей. 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. А сейчас, прежде чем войдут сюда дети, я попрошу вас плотно завязать глаза.

Проводится малоподвижная игра: «Узнай меня».

Цель. Помочь родителям установить эмоционально-тактильный контакт родителей с детьми.

Ход игры: Родители завязывают глаза, а дети друг за другом медленно проходят мимо них. Родители на ощупь узнают своего ребенка.

Инструктор по физкультуре. 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 в парах встают в круг. Проводится комплекс оздоровительного массажа.

1. Массаж кистей рук.

- похлопывание ладонью о ладонь;
- растирание ладоней круговыми движениями;
- «замок» – сцеплять и расцеплять кисти рук попеременно;
- катание карандаша между ладоней.

2. Массаж головы.

- растирание подушечками пальцев волосистой части головы;
- «дождик» – легкое постукивание кончиками пальцев по всей поверхности головы.

3. Массаж лица.

- растирание и поглаживание щек и лба ладонями;
- постукивающие, разминающие движения кончиками пальцев поверхности лица.

4. Массаж ушных раковин.

- растирание ушей большим и указательным пальцами рук снизу-вверх и снизу вверх и сверху вниз – («разбудим ушки»);
- пощипывание края ушной раковины;
- поглаживание указательным пальцем внутренней поверхности ушной раковины – («протри ушки»).

5. Массаж спины (в парах).

- поглаживание, растирание ладонями мышц спины;
- похлопывание ребром ладони спины.

6. Массаж шеи.

- поглаживание руками от верхней части шеи к плечам;
- легкое надавливание и растягивание мышц шеи руками.

Инструктор по физкультуре

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.

Динамическая гимнастика на пробуждение.

- Закрыть, открыть глаза
- Сжать пальцы рук в кулак и разжать
- Поступательные движения стопой вперед и назад
- Упражнение «велосипед» – для ног
- Стоя на четвереньках прогнуть и выгнуть спину – «кошка»

(Упражнения выполнять 3-5 раз).

Инструктор по физкультуре

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 с палкой (в парах).

1. *«Мы стройные!»*

И.п. – взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, держась за гимнастическую палку. Одновременно поднимают руки и опускают их. (повторить 6-8 раз).

2. *«Мы – крепкие!»*

И.п. – взрослый стоит, расставив ноги в стороны; ребенок лежит на животе между его ног, вытянув руки вперед. Взрослый наклоняется вперед, ребенок берется кистями рук за гимнастическую палку, и взрослый поднимает его. (повторить 7 раз).

3. *«Мы – гибкие!»*

И.п. – взрослый и ребенок сидят на полу, напротив друг друга, держась за гимнастическую палку. Взрослый наклоняется вперед – ребенок назад; взрослый отклоняется назад – ребенок вперед. (повторить 6-8 раз).

4. *«Мы – ловкие!»*

И.п. – взрослый и ребенок лежат на полу голова к голове, руки разведены в стороны и соединены. Одновременно поднимают прямые ноги вверх, стараясь соединить их с ногами партнера. (повторить 7 раз).

5. *«Мы – сильные!»*

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, держась руками за гимнастическую палку. Одновременно приседают и встают. (повторить 6-8 раз).

6. «Мы – веселые!»

И.п. – взрослый сидит на полу, ноги вместе, ребенок стоит, ноги врозь, взявшись за руки взрослого. Взрослый разводит ноги, ребенок прыгает – ноги врозь; взрослый соединяет ноги, ребенок прыгает – ноги вместе. (повторить 3-4 раза под счет 1-8).

Инструктор по физкультуре

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.

Комплекс гимнастики для профилактики близорукости.

1. И.п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек; открыть глаза на 3-5 сек. (повторить 6-8 раз).
2. И.п. – сидя. Быстро моргать в течение 1 минуты.
3. И.п. – сидя. Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты.
4. И.п. – стоя. Тремя пальцами каждой руки нажать на верхнее веко; спустя 1-2 сек. снять пальцы с век. (повторить 3-4 раза).
5. И.п. – стоя. Вытянуть руки вперед; смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенный по средней линии лица; медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. (повторить 6-8 раз).

Инструктор по физкультуре.

Хочу познакомить вас с упражнением «Солнечный зайчик», которое дети будут выполнять с удовольствием.

Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» (по М. Картушиной).

Солнечный мой зайнька,
Прыгни на ладошку.

Дети вытягивают вперед ладошку. Ставят на ладонь указательный палец.

Солнечный мой зайнька,

Маленький, как крошка.

Прыг на носик, на плечо.

Ой, как стало горячо!

На плече давай скакать.

Прослеживают взглядом за пальцем, которым медленно прикасаются сначала к носу, вновь отводят вперед. Дотрагиваются до лба, затем до плеча, опять лба и другого плеча.

Вот закрыли мы глаза,

Закрывают лицо руками.

А солнышко играет:

Щечки теплыми лучами

Нежно согревает.

Инструктор по физкультуре

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.

- Ходьба на носках.
- Ходьба на пятках.
- Ходьба на внешней стороне стопы.
- Катание цилиндра.

Инструктор по физкультуре

Ну, а сейчас, я предлагаю вам пройти вперед,
Ведь стоп массаж – полезное занятие:
Он разгоняет крови, лимфы ток
И обостряет чувства и желанья.

Родители с детьми 2-3 раза проходят по выложенным на полу массажным дорожкам.

Игровые упражнения:

- «Кто быстрее соберет греческие орехи пальчиками ног?»
- «Кто быстрее достанет пальчиками ног из таза с водой киндер-сюрприз?»

Инструктор по физкультуре

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 неэстетична, 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. «Тачка» или «Крокодильчик»

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

2. «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.

3. «Гордая цапля»

Родители и дети стоят на противоположных сторонах площадки. Дети идут, перешагивая через препятствия с мешочком на голове, передают его родителям. Родители повторяют то же самое, пока вновь не поменяются местами.

Игровые упражнения

1. «Великан»

Ходить, поднимаясь на носках как можно выше – (5-7 минут).

2. «Карлик»

Ходить, согнув ноги в коленях – (4-5 минут).

3. «Лягушка»

Присесть, пятки вместе, носки врозь, колени в стороны, руки между ногами. Выполнять прыжки 3-5 минут.

Инструктор по физкультуре

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.

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порою.

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.

Делать вдох и на выдохе – выполнять поворот головы по команде из стихотворения. Повторить упражнение 2-3 раза.

Инструктор по физкультуре. Для того чтобы сформировать навык правильного дыхания, предлагаю вместе с детьми поиграть.

Проводится игра «Веселые пузырьки»

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

Ход игры. Ребенок делает быстрый глубокий вдох через рот и продолжительный, постепенный выдох также через рот – дует в трубочку, которая вставлена в отверстие пробки. В бутылочке с водой появляются «веселые пузырьки».

*Дети и их родители выполняют дыхательные упражнения с водой.
Далее проводится игра «Порхают бабочки»*

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

Ход игры. Ребенок берет в руки конец нити, на которой висит бабочка. Делает глубокий вдох через нос и медленно дует на бабочку через рот (губы сложены «трубочкой») – бабочка «порхает».