

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»

**Совместное мероприятие
с детьми и родителями**



**Выполнила
воспитатель
Орехова Н.А. МКДОУ д/с
№2 «Ласточка»
г. Семилуки**

Цель:

Формирование у детей и родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

Задачи:

- ❖ *Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье.*
- ❖ *Познакомить родителей с современными здоровьесберегающими технологиями, применяемыми в ДОУ.*
- ❖ *Показать применение технологий в ходе работы с детьми среднего дошкольного возраста.*
- ❖ *Дать соответствующие рекомендации по данному вопросу.*
- ❖ *Способствовать получению практических навыков по их проведению в домашних условиях.*
- ❖ *Формировать навыки сотрудничества детей и родителей, содействовать их эмоциональному сближению.*

Коммуникативная игра «Здравствуй, друг!»

**Здравствуй друг!
Здравствуй друг!
Становись скорее в круг,
Мы по кругу пойдём
И друзей везде найдем!
Здравствуй, заяка!
Здравствуй, еж!
До чего же день хорош.
Белка, здравствуй!
Волк, привет!
Здравствуйте! – звучит в
ответ.
Здравствуй друг!
Здравствуй друг!
Становись скорее в круг,
Мы по кругу пойдём
И друзей везде найдем!**



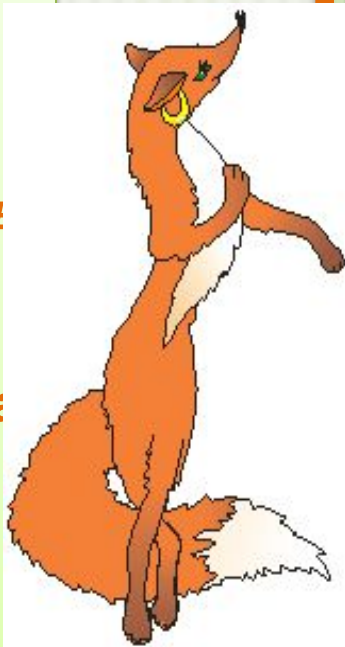
Утренняя гимнастика «Зоопарк»

*Раз-два! Раз-два! Начинается игра!
Мы идем в зоосад – посмотреть на зверят.*



Массаж «Лиса»

*Утром лисонька
проснулась,
Лапкой вправо
потянулась,
Лапкой влево потянулась
Солнцу нежно
улыбнулась.
В кулачок все лапки сжала
Растирать все лапки
стала –
Ручки ножки и бока.
Вот какая красота!
А потом ладошкой
Пошлепала немножко.
Стала гладить ручки,
ножки
И бока совсем немножко.*



Массаж ладоней «Мне дала синичка хрупкое яичко»



*Птичка веток набрала,
Крепко гнездышко
свила, -
И снесла яичко
Умница – синичка, -
Ты яичко покатай,
Но из рук не выпускай:
Очень хрупкое оно –
Так у птиц заведено.*

«Веселая артикуляционная гимнастика»

Учимся широко и спокойно открывать и закрывать рот

**Бегемотик рот открыл,
Подержал. Потом закрыл.
Подразним мы бегемота –
Подшутить над ним охота.**

упражнение «Улыбка»

**Улыбается щенок,
Зубки напоказ.
Я бы точно так же смог,
Вот смотри. Сейчас.**



Пальчиковая игра «Дом на горе»

*На горе мы видим дом.
Много зелени кругом.
Вот - деревья, вот –
кусты.
Вот красивые цветы.
Окружает все забор.
За забором – чистый двор.
Мы ворота открываем,
К дому быстро подбегаем.
В дверь стучимся:
«Тук – тук – тук!»
Кто – то к нам идет на
стук....
И гости к другу мы пришли
И гостинцы принесли.*



Пальчиковая гимнастика «Жили – были зайчики»

Жили – были
зайчики

На лесной опушке,

Жили – были
зайчики

В беленькой
избушке

Мыли свои ушки

Мыли свои лапочки,

Наряжались
зайчики,



Дыхательная гимнастика

«Бабочки»

А сейчас пора
играть,
Будут бабочки
летать,
Пусть летят они
легко

Далеко, далеко.



«Кораблик»

Носиком легко
вдохни,
Легкий ветерок
впусти,
Эй, кораблик,



Физкультурная минутка «Движение»

*Мы ногами топ-топ,
Мы руками хлоп-хлоп,
Мы глазами миг-миг,
Мы плечами чик-чик,*

*Раз, два, раз, два,
Заниматься нам пора,
Раз сюда, два туда,
Повернись вокруг себя
Раз присели, два
привстали,
Руки кверху все подняли.*



Гимнастика для глаз «Жук»

*В группу к нам жук влетел,
Зажужжал и запел: « Ж – ж – ж – ж»,
Вот он вправо полетел.
Каждый вправо смотрел.
Вот он влево полетел,
Каждый влево посмотрел.
Жук на нос хочет сесть,
Не дадим ему присесть.
Жук наш приземлился.
Зажужжал и закружился
Ж - ж – ж – ж – ж – ж – ж - ж.
Жук, вот правая ладошка,
Посиди немножко
Жук, вот левая ладошка,
Посиди немножко.
Жук наверх полетел
И на потолок присел.
На носочки мы привстали,
Но жука мы не достали,
Хлопнем дружно
Хлоп – хлоп – хлоп,
Чтобы улететь он смог.*



Подвижная игра «Машины бусы»

**Бусы Маша собирала,
Собирала, задремала,
Бусы с нитки враз
скатились,**

**Разбежались,
закружились.**

**Поскакали по дорожке
Разноцветные
горошки.**

**Слушай, Маша хватит
спать!**

Нужно бусы собирать.



Упражнение на релаксацию «Облака»



Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно.



Игра «Закончи предложение»

Эстафетной палочкой для нас будет мяч. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает предложение "Мой ребёнок будет здоров если Я...".



Минутка благодарности

*Вручение грамот и призов за участие
в конкурсе «Здоровый образ жизни»*





Конкурс рисунков для детей и родителей на тему

«Здоровый образ жизни»





***Спасибо за
внимание!***



Перечень использованных материалов:

- Пальчиковые игры и упражнения для детей 2 -7 лет / сост.Т.В. Калинина (и др.). – Изд. 2-е – Волгоград: Учитель, 2013 г.
- Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО – ПРЕСС», 2011 г.
- Нищева Н.В. Веселая артикуляционная гимнастика. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009.
- Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду – М.: ТЦ Сфера, 2005 г.
- <http://www.debotaniki.ru/2011/02/vesyolaya-gimnastika-dlya-glaz> “Весёлая неделька” гимнастика для глаз
- http://www.doumarx.ru/load/vospitatelju/fizminutki_v_stikhakh/2-1-0-49
- <http://liubavyska.ru/photo/17-0-53575> - солнышко
- <http://freelancerbay.com> - божья коровка
- <http://vsyaanimaciya.ru/photo/65-0-5143> - птичка
- <http://ds101.centerstart.ru/node/50> - синички
- Pribezhala-k-teremochku-myshka-norushka-i-stala-v-nej-zhit.html – лиса
- <http://3559.maam.ru/> - кораблик
- <http://karabasik.ru/shop/toys> - мяч
- <http://marketvtomske.ru/echo/61780/> - бусы
- <http://foto.meta.ua/4084903.image#lvmedia=4084903&lvtype=album>картинка - солнышко
- <http://www.liveinternet.ru/users/5011483/rubric/3842181/> - зайчик
- <http://www.tunnel.ru/view/post:147649> – зайчик
- <http://vg-news.ru/news/20130851776.html> - дети и родители
- Автор шаблона: Федотова Виктория Игоревна, педагог дополнительного образования, с. Лохово Черемховского р-на Иркутской обл (законных представителей)".