

# **«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 найдём!  
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 найдём!**



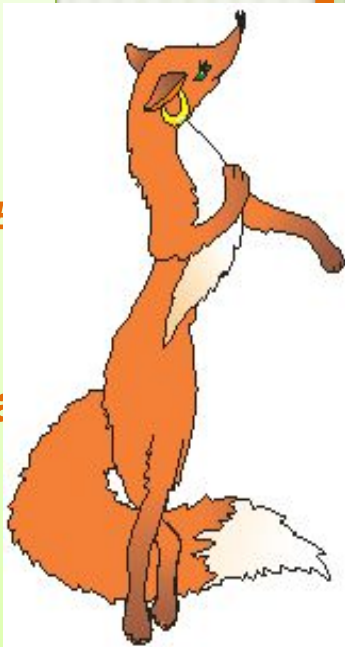
# Утренняя гимнастика «Зоопарк»

*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 к проекту «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://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](http://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: Федотов Виктория Информационная служба по защите прав потребителей (законных представителей)".  
с. Лохово Черемховского р-на Иркутской обл