

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 4 «Солнышко» города Белореченска муниципального образования
Белореченский район
(МАДОУ Д/С 4)**

**Муниципальный конкурс педагогического мастерства
«Калейдоскоп педагогических идей»**

**Номинация «Эффективная педагогическая практика по организации
взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся»**

**Сборник методических разработок: «Организация взаимодействия с
родителями в рамках реализации ПАРЦИАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
РАННЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 2-7 ЛЕТ»**

***Автор - составитель :
Оськина Татьяна Сергеевна, инструктор по физкультуре***

2024-2025 гг.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Перспективное планирование взаимодействия с родителями.....	4
3. Приложение.....	6 - 50
3.1. Младший возраст	
3.1.1. Консультация: «Развитие крупной моторики у детей младшего возраста».....	6
3.1.2. Рекомендация: «Игры с подручными предметами на развитие мелкой моторики рук».....	8
3.1.3. Консультация: «Развитие мелкой моторики рук дошкольников при помощи массажных мячиков».....	10
3.1.4. Консультация: «Дыхательная гимнастика — профилактика простудных заболеваний».....	12
3.1.5. Информация на стенд: «Как сделать утреннюю зарядку дома весёлой игрой?».....	14
3.1.6. Статья в журнал: «Упражнения с кубиками для развития крупной и мелкой моторики».....	16
3.1.7. Мастер — класс «Вместе веселей! Занятия физическими упражнениями - профилактика плоскостопия!»	18
3.1.8. Консультация: «Развитие мелкой моторики или несколько идей, чем занять ребенка дома».....	19
3.1.9. Рекомендация: «Закаливание ребенка раннего возраста».....	21
3.1.10. Семинар-практикум «Приобщение детей к здоровому образу жизни».....	23
3.1.11. Консультация: «Оздоровление ребенка в летний период».....	24
3.1.12. Консультация: «Зрительная гимнастика для детей 3-4 лет».....	26
3.1.13. Семейное развлечение: «Быть здоровыми хотим».....	28
3.2. Старший возраст	
3.2.1. Консультация: «Формирование у детей привычек здорового образа жизни».....	30
3.2.2. Совместный досуг: «Осенний праздник спорта» приуроченный к Дню туризма.....	32
3.2.3. Информация на стенд «Спортивные игры в семье, как основа укрепления здоровья»	34
3.2.4. Рекомендация: «Интересные зимние игры со снегом и в снегу!»..	36
3.2.5. Консультация: «Подвижные игры – играем дома».....	38
3.2.6. Консультация: «Колючий мячик, или развитие мелкой моторики старших дошкольников с помощью массажных мячиков».....	40
3.2.7. Квест-игра: «Тропа здоровья».....	42
3.2.8. Информация на стенд: «Что такое нормативы ГТО в детском саду».....	45
3.2.9. Развлечение «На ГТО всей семьёй».....	46
3.2.10. Мастер-класс: «Осанка ребёнка старшего дошкольного возраста».....	47
3.2.11. Семейное развлечение «Папа, мама, я - спортивная семья!»....	49

1. Пояснительная записка

Важность эффективных практик взаимодействия с родителями. Совместная работа детского сада и семьи играет ключевую роль в развитии ребенка. Родители – первые воспитатели для ребёнка, и их участие в образовательном процессе значительно усиливает положительное влияние детского сада. Различные формы взаимодействия, такие как консультации, мастер-классы и семейные мероприятия, помогают родителям лучше понимать потребности ребенка и поддерживать его развитие дома.

Поддержка всестороннего развития ребенка.

Физическое развитие ребенка – основа его здоровья, активности и готовности к дальнейшему обучению. Развитие мелкой и крупной моторики влияет не только на физическую координацию, но и на умственные способности, подготовку к письму, концентрацию внимания. Родители, зная об этих аспектах, могут вовремя создать условия для гармоничного развития своего ребенка.

Укрепление физического здоровья.

Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, дыхательная гимнастика, игры с кубиками и двигательная активность – важные элементы здорового образа жизни. Дети, которые регулярно выполняют физические упражнения, имеют: хорошую координацию движений, крепкую осанку, устойчивый иммунитет, высокую работоспособность. Регулярное участие родителей в спортивных мероприятиях помогает сформировать у ребенка привычку к активному образу жизни.

Формирование правильных привычек с детства.

Знание родителей о важности осанки, дыхательных упражнений, физической активности и крупной и мелкой моторики позволяет им вовремя корректировать поведение ребенка и помогать ему вырабатывать полезные привычки. Если в семье культивируется движение, активные игры, осознанное отношение к здоровью, ребенок перенимает этот образ жизни и сохраняет его в будущем.

Укрепление семейных связей.

Совместные развлечения, такие как «Папа, мама, я – спортивная семья» и «На ГТО всей семьёй», позволяют родителям и детям проводить время вместе, весело и с пользой. Такие мероприятия: способствуют эмоциональному сближению; формируют у ребенка чувство поддержки и уверенности; создают семейные традиции; помогают родителям быть ближе к жизни ребенка. В атмосфере доверия и общего интереса ребенок чувствует себя любимым и защищенным, что благотворно сказывается на его психологическом состоянии.

Повышение родительской компетентности.

Консультации и мастер-классы дают родителям ценные знания, которые они могут использовать в повседневной жизни. Они помогают родителям: понимать возрастные особенности своего ребенка; замечать возможные

проблемы в развитии и вовремя реагировать; находить простые, но эффективные способы развивать ребенка через игру и движение. Когда родители осведомлены, они чувствуют себя увереннее в воспитании и образовании своего ребенка, что снижает стресс и повышает качество семейной жизни.

Наш детский сад является участником пилотного проекта «Стань чемпионом» и на основании приказа МОН и МП КК ОТ 31.08.2022 Г. №2046 реализует парциальную программу раннего физического развития детей 2-7 лет авторского коллектива Терехина Р.Н., Медведева Е.Н., Двейрина О.А., Петров С.И., Терехин В.С., Кожевникова В.В.. В рамках реализации данной программы проводится активная работа с родителями, ведь именно их непосредственное участие способствует эффективности реализации программы. Данный опыт по взаимодействию с родителями представлен в сборнике методических разработок «Организация взаимодействия с родителями в рамках реализации ПАРЦИАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ РАННЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 2-7 ЛЕТ».

Сборник содержит перспективное планирование по взаимодействию с родителями на год. В приложении собраны методические разработки представленных в плане практических мероприятий.

Все предложенные практики – это не просто формальные мероприятия, а мощные инструменты для гармоничного воспитания ребенка. Они помогают родителям стать активными участниками образовательного процесса, формируют у детей правильные привычки, укрепляют семейные отношения и способствуют физическому развитию. Совместная работа детского сада и семьи – залог счастливого и здорового детства.

2. Планирование взаимодействия с родителями обучающихся

Месяц	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Август	Изучение информации по эффективным формам взаимодействия с родителями. Подбор консультации, рекомендации для работы с родителями. Разработка планов совместных мероприятий с детьми и родителями. Составление плана совместной деятельности с родителями.	
Сентябрь	Консультация: «Развитие крупной моторики у детей младшего возраста»	Консультация: «Формирование у детей привычек здорового образа жизни»
Октябрь	Рекомендация: «Игры с подручными предметами на развитие мелкой моторики рук»	Совместный досуг: «Осенний праздник спорта» приуроченный к Дню туризма

Ноябрь	Консультация: «Развитие мелкой моторики рук дошкольников при помощи массажных мячиков»	Информация на стенд в группах: «Спортивные игры в семье, как основа укрепления здоровья»
Декабрь	Консультация: «Дыхательная гимнастика — профилактика простудных заболеваний»	Рекомендация: «Интересные зимние игры со снегом и в снегу!»
Январь:	Информация на стенд: «Как сделать утреннюю зарядку дома весёлой игрой?» Статья в журнал: «Упражнения с кубиками для развития крупной и мелкой моторики»	Консультация: «Подвижные игры – играем дома»
Февраль:	Мастер — класс «Вместе веселей! Занятия физическими упражнениями профилактика плоскостопия!»	Консультация: «Колючий мячик, или развитие мелкой моторики старших дошкольников с помощью массажных мячиков»
Март:	Консультация: «Развитие мелкой моторики или несколько идей, чем занять ребенка дома»	Квест-игра «Тропа здоровья»
Апрель:	Рекомендация: «Закаливание ребенка раннего возраста»	Информация на стенд: «Что такое нормативы ГТО в детском саду»
Май:	Семинар-практикум «Приобщение детей к здоровому образу жизни»	Развлечение «На ГТО всей семьёй»
Июнь:	Консультации: «Оздоровление ребенка в летний период» «Зрительная гимнастика для детей 3-4 лет»	Мастер-класс: «Осанка ребёнка старшего дошкольного возраста»
Июль:	Семейное развлечение: «Быть здоровыми хотим»	Семейное развлечение «Папа, мама, я спортивная семья!»

3. Приложение

3.1. Младший дошкольный возраст

3.1.1. Консультация «Развитие крупной моторики у детей младшего возраста»

Вы уже знаете о том, как важно развивать мелкую моторику у детей: с первых месяцев жизни вы начинаете давать малышам в ручки мелкие предметы, шьёте замысловатые коврики и игрушки, детям постарше предлагаете поиграть с крупой, грецкими орехами. Считается, что после таких занятий дети легко обучатся рисовать, лепить и, главное, красиво писать. Однако не всегда этим надеждам суждено сбыться. А почему?

А дело в том, что уделяя особое внимание мелкой моторике, многие забывают про крупную моторику.

Почему же так необходимо развивать крупную и мелкую моторику у дошкольника?

Потому, что уровень её развития влияет на формирование речевых навыков и развитие интеллекта, на степень адаптации ребёнка в социальной среде, на объём расширения его кругозора, а так же определяет его готовность к систематической учебе в школе и влияет, насколько уверенно чувствует себя ребёнок среди своих сверстников.

Что такое моторика? Моторика (от латинского *motus* — движение) — двигательная активность организма или отдельных органов.

Под моторикой понимают не просто движение, а последовательность движений, которые в своей совокупности нужны для выполнения какой-либо определённой задачи.

Любое наше действие (движение) — это результат двух различных видов деятельности: умственной и физической.

Для осуществления осознанного (произвольного) движения человеку необходимы кости, мышцы, мозг и нервы, а так же органы чувств.

Это означает - для того, чтобы совершить движение, нам требуется слаженная работа нескольких систем организма:

- двигательной, или еще ее называют костно-мышечной. Это кости и мышцы.
- нервной. Это головной мозг, спинной мозг и нервы.
- системы органов чувств. Это глаза, уши, рецепторы обоняния, вкуса, тактильные.

Под моторикой органа или системы органов понимают слаженную работу мышц, обеспечивающих их нормальное функционирование.

Крупная (общая) моторика — это разнообразные движения рук, ног, тела. Это любая физическая активность человека, связанная с перемещением тела в пространстве и осуществляемая за счет работы крупных мышц тела: прыжки, ползание, лазание, бег, наклоны, ходьба и т.д.

Развитие навыков крупной моторики следует по общему алгоритму в определённом порядке у всех людей. Начинается с рождения. Оно движется

сверху вниз, то есть с головы, и постепенно переходит к крупным нижним мышцам (плечи, руки, ноги). Все эти действия относятся к крупной моторике. Крупная моторика у маленького ребёнка развивается сама, без вмешательства кого-либо со стороны, естественным путём и в соответствии с физическими потребностями малыша. Так первое, что обычно ребенок учится контролировать — это движение своих глаз, затем повороты головы за игрушкой в руках взрослого. То есть, в первые месяцы своей жизни малыш осваивает некоторые двигательные навыки – сначала он, лёжа на животе, поднимает головку, затем учится её удерживать, переворачивается со спины на живот и обратно. Затем ребенок захочет дотянуться до игрушки, сначала одной рукой, а затем другой, начинает ползать, сидеть, ходить, наклоняться. В дальнейшем развитию крупной моторики стоит уделять особо пристальное внимание.

Когда у детей слабо выражена двигательная активность, то двигательная память может омертвевать, что приводит к изменению условных связей и снижению психологической активности. Недоразвитие у детей двигательных умений препятствует нормальному развитию речи, получению знаний, умений и навыков; приводит ребенка к дефициту познавательной активности и к возникновению состояния мышечной пассивности и понижению работоспособности. У детей возникают затруднения в передвижении в пространстве, детям сложно заниматься спортом и играть в подвижные игры, а так же делает проблематичным освоение навыков письма и чтения.

На каждом занятии по физической культуре мы работаем над развитием и укреплением крупной моторики. Воспитываем желание детей самостоятельно заниматься физкультурой, а также снижаем вероятность развития проблем с опорно-двигательным аппаратом – плоскостопие, сколиоз и слабость мышечного корсета.

Интернет-ресурсы и интернет источники:

Терёхина Р.Н., Медведева Е.Н., Двейрина О.А., Петров С.И., Терёхин В.С.,
Кожевникова В.В. «Проектирование физкультурно-оздоровительной работы с
детьми 2-7 лет в центрах раннего физического развития»
<https://nacedu.by/assets/files/03-2023-metodicheskaya-rassylka.pdf>

3.1.2. Рекомендации «Игры с подручными предметами на развитие мелкой моторики рук»

К мелкой моторике относится совокупность различных действий нервной, костной и мышечной систем в выполнении точных и мелких движений кистями и пальцами. Мелкая моторика взаимодействует с вниманием, мышлением, воображением, координацией, наблюдательностью, зрительной и двигательной памятью. Кроме того, развивать моторику важно потому, что она будет необходима ребёнку на протяжении всей его жизни.

Развитие мелкой моторики у детей нужно начинать как можно раньше. По своей сути, действия с любым бытовым предметом может оказаться полезным. И многое из того, с чем мы соприкасаемся в быту, может выполнять функцию игрушки, все зависит от фантазии родителей и ребенка. За правильно выполненное упражнение, сделанную поделку ребенка нужно обязательно хвалить, необходимо вместе с ним радоваться его успехам. Это создаст благоприятную обстановку и станет прекрасным стимулом к дальнейшему развитию творческих способностей ребенка.

Организация игр на развитие мелкой моторики – дело несложное и не затратное, для таких игр и упражнений не придется приобретать какие-то специальные развивающие пособия или игрушки. Все необходимое для того, чтобы увлечь вашего малыша новой игрой, скорее всего, найдется у вас дома. Интересные доступные упражнения и забавы для развития мелкой моторики:

Рисование на манке:

Для игры понадобится поднос, на котором насыпана манка. Можно рисовать, например, лучики для солнышка, дождик, радугу, снежинки и т. п. Было бы очень хорошо, если бы мама выступила, как партнер ребенка в этой игре. Кроме рисунков, в манке можно проводить раскопки. Это очень полезно, так как во время таких "раскопок" ребенок совершает движения пальцами аналогичные тем, которые он делает при выполнении пальчиковой гимнастики.

Ход игры: На лист наклейте забавные фигурки животных, насекомых и т. д. Присыпьте этот лист манкой. Пусть малыш по просьбе и при поддержке мамы отыщет картинку, спрятанную в крупе.

Ежик:

Слепите из пластилина ежика. Предложите ребенку сделать ему много-много колючек с помощью семечек, спичек или зубочисток.

Крышечки:

Необходимый инвентарь: пластиковые бутылки и банки с отвинчивающимися крышками.

- Покажите малышу как откручиваются и закручиваются крышки на банках и бутылках.
- Попросите повторить ваши действия.

Учимся пересыпать:

Необходимый инвентарь: любая крупа, две емкости с широким горлышком.

- Высыпав крупу в одну из емкостей, покажите ребенку, как можно руками

пересыпать ее в пустую посуду.

- Научите малыша пересыпать крупу полной горстью, щепоткой, пропускать через пальцы.
- Научите его делать движение рукой, как будто он солит.

В час по чайной ложке:

Необходимый инвентарь: два стакана, столовая и чайная ложки.

- Налейте воду в стакан. Предложите ребенку перелить воду ложками из одного стакана в другой

Мастерим бусы:

Необходимый инвентарь: макаронные изделия с крупным просветом, шнурок, большая деревянная игла с широким ушком.

- Покажите малышу, как можно нанизывать макароны на иглу с продетым в нее шнурком. Пусть ребенок попробует это сделать сам. Шнурок с макаронами можно связать, сделав подобие бус.

Найди клад:

Необходимый инвентарь: любая крупа или макароны, маленькая яркая игрушка.

- В небольшой емкости засыпьте игрушку крупой и попросите малыша откопать «клад» (игрушку).

Можно использовать одновременно две-три игрушки.

Не стоит забывать, что любые игры для развития моторики маленьких детей должны проходить под присмотром взрослых, так как для них часто используют мелкие предметы, которые малыш может проглотить или вдохнуть. Игры для развития мелкой моторики можно предлагать ребёнку ежедневно. Правильный подход, внимание и терпение – это залог успеха и своевременного развития ребёнка.

Интернет-ресурсы и интернет источники:

Веракса Н.Е., Комарова Т.С., М.А. Васильева. Комплексные занятия по программе «От рождения до школы». Младшая группа.

Л.Н.Волошина «Выходи играть!»

<https://infourok.ru/seminarpraktikum-dlya-roditeley-razvitie-melkoy-motoriki-podruchnimi-sredstvami-3291238.html>

3.1.3. Консультация «Развитие мелкой моторики рук дошкольников при помощи массажных мячиков»

Давно известно насколько важно развивать у ребёнка мелкую моторику рук, о том, что движения пальцев и кистей рук оказывают огромное влияние на развитие речевой и всей высшей нервной деятельности ребёнка.

Учёные доказали, что развитие руки находится в тесной связи с развитием речи и мышлением малыша. Обычно ребёнок с развитой мелкой моторикой умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память, внимание, связная речь.

Все дети любят играть с мячами, а если мячики разноцветные, да еще и «колючие», то игра становится еще интереснее.

Предлагаю вам игры и упражнения с различными предметами.

Все описанные упражнения просты в технике, но вместе с тем при регулярном использовании в работе с детьми обеспечивают хорошую тренировку пальцев. Использование упражнений с предметами оказывает тонизирующее влияние на функциональное состояние мозга и развитие речи детей, вызывая у них эмоциональный подъём и разрядку нервно – психического напряжения.

«Источник знаний находится на кончиках пальцев » – так говорил В.Сухомлинский и мы с вами точно знаем, что развитие мелкой моторики напрямую связано с развитием речи ребенка.

Одним из способов развития моторики и речи являются упражнения с массажными мячиками. Играть с «ёжиками» можно с раннего возраста. Вот упражнения для самых маленьких.

«Ёжик» Представьте, что к вам в гости пришел ёжик. Все движения выполняются в соответствии с текстом. Ёжик выбился из сил- Яблоки, грибы носил. Мы потрем ему бока, Надо их размять слегка. А потом погладим ножки, Чтобы отдохнул немножко. А потом почешем брюшко, Пощекочем возле ушка. Ёж по тропке убежал, Нам «Спасибо!» пропищал. Ребенок жалеет ёжика, гладит, чешет, щекочет. На слова «по тропке убежал» мячик можно катать по столу, ножкам.	«Месим тесто» Месим, месим тесто – <i>сжимаем массажный мячик в одной руке.</i> Есть в печке место – <i>перекладываем и сжимаем мяч другой рукой.</i> Я для милой мамочки – <i>сжимаем мяч двумя руками несколько раз.</i> Испеку два пряничка – <i>катаем мяч между ладонями.</i> «Орех» <i>Движения соответствуют тексту</i> Я катаю свой орех По ладоням снизу вверх. А потом обратно, Чтоб стало мне приятно. Я катаю свой орех, Чтобы стал круглее всех.
---	---

«Иголки» У сосны, у пихты, ёлки Очень колкие иголки. Но еще сильнее, чем ельник, Вас уколёт можжевельник. <i>Ребенок катает мяч между ладонями, по запястью, ножкам и т.д. сначала медленно, а потом ускоряя темп.</i>	«Непростой шарик» Этот шарик непростой, Весь колючий, вот такой! Меж ладошками кладем, Им ладошки разотрем. Вверх, вниз его катаем, Свои ручки развиваем. <i>Движения соответствуют тексту.</i>
---	--

Интернет-ресурсы и использованная литература:

<https://multiurok.ru/files/razvitie-melkoi-motoriki-u-detei-doshkolnogo-voz-2.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2018/04/18/kartoteka-uprazhneniy-s-massazhnymi-myachikami-dlya>

3.1.4. Консультация: «Дыхательная гимнастика — профилактика простудных заболеваний»

Дыхательная гимнастика — это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребёнка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Дыхательной гимнастикой можно начинать заниматься с детьми, достигшими возраста 2 лет.

Она оказывает положительное влияние на общее оздоровление организма ребёнка; активизирует иммунитет ребенка; благотворно влияет на нервную систему ребёнка, несёт успокаивающий эффект. Дыхательные упражнения необходимы детям, которые часто болеют простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких.

От правильного дыхания зависит правильное произношение тех или иных звуков, из которых состоят слова. К упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника.

Дыхательной гимнастикой с детьми младшего дошкольного возраста нужно заниматься не более 5 минут 3 раза в неделю, повторяя упражнение по 2- 3 раза. При правильном выполнении упражнений, дыхательная гимнастика приятна и приносит удовольствие детям. Дыхательные упражнения могут быстро утомлять ребёнка, даже могут вызвать головокружение. Поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени.

Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребёнка. Упражнения для детей проводятся в игровой форме. Дыхательную гимнастику можно проводить стоя, сидя, лежа. Чтобы заинтересовать ребенка, упражнения подбираются с веселыми названиями. Техника выполнения дыхательных упражнений. В основу методики проведения занятий положено применение специальных статических и динамических дыхательных упражнений. Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлиненным и усиленным выдохом на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений. Этого можно достичь с произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о) шипящих согласных (ж и ш) и сочетаний звуков (ах, ух, фу). Эти дыхательные упражнения желательно проводить в игровой форме. Для того, чтобы дыхательная гимнастика была интересной можно сделать атрибуты из подручных материалов.

Предлагаю несколько интересных дыхательных упражнений.
«Плыви, кораблик!»

На невысокий стол поставьте таз с водой, в котором плавает кораблик

(бумажный, пластмассовый). Можно использовать любую маленькую игрушку, которая не тонет, контейнер из – под бахил, от киндер - сюрприза. Взрослый дует на кораблик, затем предлагает подуть ребенку. Организуйте соревнование: чей кораблик быстрее приплывет к цели.

Я кораблик смастерил,

По воде его пустил.

Ты плыви, кораблик мой,

А потом вернись домой

«Снег»

Предложите ребёнку подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес (В прозрачные пластиковые бутылки положите маленькие кусочки бумаги, ваты, бумажных салфеток, кусочки мишуры, конфетти. В середине крышки бутылки сделайте отверстие. Вставьте в бутылку трубочку от коктейля. Плотно завинтите крышку бутылки, а лучше заклейте крышку, чтобы ребёнок не открыл крышку. В зависимости от времени года можно устроить дождь, снегопад, листопад или звездопад).

Много я собрал снежинок,

Ветерочком легким стал.

Если очень постараться,

Все снежинки разлетятся.

«Буль- буль»

Понадобится два прозрачных пластмассовых стаканчиков. В один налить много воды, почти до краев, а в другой налить совсем чуть- чуть. Предложите ребёнку поиграть в «Буль- бульки» с помощью трубочек для коктейля. Задача ребёнка, в первом стаканчике надувать маленькие пузыри., чтобы не пролилась вод, а во втором наоборот, надувать большие пузыри.

«Топор»

Предложите ребёнку поставить ноги на ширине плеч, сцепив пальцы рук «замком» и опустить из вниз. Быстро поднять руки - вдохнуть, наклониться вперед, медленно опуская руки, произнося «ух!» на длительном выдохе.

«Мыльные пузыри»

Предложить детям поиграть вместе с вами в пускание мыльных пузырей, чтобы определить победителя, который выдует самый большой, или у кого получится разом выдуть больше всего. Нужно научить детей дуть точно в колечко, иначе пузырей не будет.

«Футбол»

На столе сооружаем ворота, берём теннисный мячик, или любой другой легкий шарик, и просим ребёнка дуть на шарик так, чтобы загнать его в ворота, без помощи рук. (Можно использовать кусочек скомканной бумажки, ватки).

Интернет-ресурсы и использованная литература:

3.1.5. Информация на стенд: «Как сделать утреннюю зарядку дома весёлой игрой?»

Уважаемые родители, сегодня поговорим об утренней зарядке. Как приобщить ребенка 2-4 лет к утренней зарядке? А вы делаете утреннюю зарядку?

Сегодня это будет восемь правил, и восьмое самое действенное.

Зарядка способствует хорошему аппетиту, сну ребенка, ускоряет рост, улучшает настроение и способствует гармоничному развитию. Делать зарядку необходимо в комфортной для ребенка одежде, чтобы ничего не стесняло его движения.

Как же приобщить ребенка к утренней зарядке? Кажется все просто, показываешь движения, а ребенок их повторяет. Но на самом деле взрослый показывает движения, а ребенок их может и не выполнять, убегает.

На первых порах ребенок не будет выполнять ваши указания и может с не особым желанием включаться в зарядку. Но как же быть, что же делать, чтобы ребенка приобщить к утренней зарядке?

Восемь действенных правил приобщения ребенка 2-3 к утренней зарядке.

Первое правило.

Выберите подходящее время для проведения зарядки. Рекомендуется зарядку проводить в утренние часы до первого кормления ребенка. Можно проводить зарядку перед вторым завтраком.

Второе правило.

Проговаривайте ребенку, что началась зарядка. Строгих ограничений и рамок не должно быть. Помните, что ребенок может отказаться от игры или ее заменить.

Третье правило.

Чтобы зарядка удалась, вам нужно организовать пространство под физическую активность. Ребенок может переключиться и начать играть с игрушками и это нормально, внимание малыша еще очень неустойчиво. В комнате оставьте те предметы, которые нужны для физической активности, которые побуждают к физическим действиям.

Например, можно оставить только мячи большого и маленького размера и ребенок сразу начинает с ними взаимодействовать: брать, кидать. Здесь отрабатываются движения бросания, ловли мяча, ходьбы с мячом, прыгание на мяче, развивается ловкость, координация движений.

Четвертое правило.

Для зарядки необязателен специальный спортивный инвентарь. Можно приобщать ребенка к действиям обычными поручениями.

Например, можно разбросать по комнате детские носочки и попросить ребенка помочь маме их собрать. В данном поручении отрабатывается приседание, ходьба, ползание.

Пятое правило.

Превращайте зарядку в игру, добавляйте новые предметы, волшебство, придумайте сказку. Вовлекайте ребенка в активную деятельность максимально эмоционально.

Превратите комнату в цветочную поляну, и ребенок начнет собирать цветы (можно вырезать ромашки из белой бумаги). В данном случае отрабатываются движения приседания, ходьбы. Можно выложить массажную тропинку из шишек, палочек, камушек и т.п. и пусть ребенок походит по ней. Это задание на развитие тактильных ощущений ребенка.

Шестое правило.

Если вашему ребенку 2-3 года, то зарядку проводите 5-7 минут и не более, не переутомляйте малыша.

Седьмое правило.

Сначала зарядка для малыша - это беспорядочные действия. С каждым днем делайте ее более организованно, добавляйте игры.

Например, можно превратить в игру катание мяча. Такая игра развивает быстроту и ловкость, отрабатывается лазание, ползание.

Восьмое правило.

Выполняйте утреннюю зарядку под музыку, под песенки, побуждающие к движениям. Под песенки «Мы ногами топ, топ, топ» Е. Железновой и другие песенки.

Физическое развитие ребенка – это неотъемлемая часть общего развития. Уделяйте утренней гимнастике достаточное время, и тогда ваш малыш будет крепким и здоровым.

Интернет-ресурсы и использованная литература:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/12/07/rekomendatsii-dlya-roditeley-po-provedeniyu-s-detmi>
<https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2018/08/17/kartoteka-utrenney-gimnastiki-po-fizo-po-programme-ot>

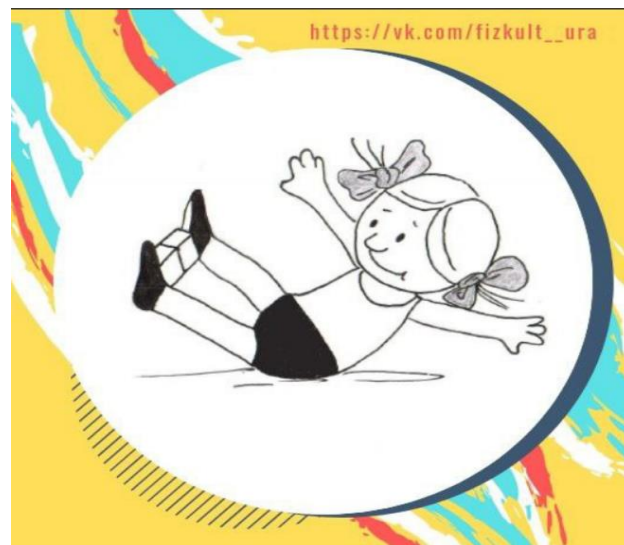
3.1.6. Статья в журнал «Упражнения с кубиками для развития крупной моторики у детей»

Мы часто слышим о необходимости развития мелкой моторики у дошкольников. Но давайте не забывать о том, что ещё необходимо развитие крупной моторики (это движения тела, рук и ног).

Крупная моторика – это своеобразная основа, на которую по мере взросления накладываются движения мелкой моторики.

Упражнения для крупной моторики не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают основной корсет позвоночника, развивают моторику и координацию, они обеспечивают постоянный синтез белковых соединений в мышцах, способствуя нормальному росту, развивают моторику и координацию движений. Недостаточная физическая нагрузка приведет ребенка к дефициту познавательной активности, к возникновению состояния мышечной пассивности и понижению работоспособности, знаний, умений.

Несколько интересных упражнений с кубиками помогут детям стать более скоординированными, усилят функции саморегуляции и контроля, разовьют гибкость и пластичность, разовьют устойчивость и концентрацию внимания. Кроме этого, они всегда зарядят хорошим



настроением.



Интернет-ресурсы и использованная литература:

https://vk.com/fizkult__ura

Терёхина Р.Н., Медведева Е.Н., Двейрина О.А., Петров С.И., Терёхин В.С.,
Кожевникова В.В. «Проектирование физкультурно-оздоровительной
работы с детьми 2-7 лет в центрах раннего физического развития»

3.1.7. Мастер-класс «Вместе веселей! Занятия физическими упражнениями профилактика плоскостопия!»

Мастер-класс проводит педагог.

Здравствуйте! Сегодня предлагаю вам поучаствовать в мастер-классе по профилактике плоскостопия у детей. Вы можете заниматься с ребёнком показывая личный пример. Первые занятия достаточно включить 3-4 специальных упражнения. В дальнейшем можно увеличить их число до 6. Каждое упражнение следует повторять вначале 4-6 раз, затем число повторений постепенно увеличить до 8-10 раз. Если ребенок жалуется на чувство тяжести, быстро утомляется, стоит уменьшить количество повторений, а также целесообразно проконсультироваться с врачом — ортопедом.

Перейдём к практике: (все упражнения повторяются 3-5 раз)

1. Попеременное сгибание и разгибание стопы сидя на стуле (скамье).
2. Верчение стоп стоп сидя на стуле (скамье).
3. Упражнение «Качели» - ребенок плавно поднимается на пальцы и плавно опускается на пятки.
4. Ходьба по гимнастической палке или шнуру. (усложнение приседание на середине дистанции)
5. Сидя обеими стопами захватить и приподнимать воздушный шарик (усложнение лёгкий, резиновый мяч)
6. В исходном положении: стоя на носках, стопы параллельно. Перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.
7. Поднимание разных предметов пальцами ног.
8. Катать стопами (из разных положений сидя и стоя) «скалки», круглые палки, шипованные ролики.

Так же можно использовать простые упражнения ежедневно: пальцами ног захватывать и приподнимать карандаш из разных положений, губку, подтягивать тонкий коврик; ходьба босиком по коврику из поролона согнув пальцы и опираясь на наружный край стопы, затем на внутренний; ходить по дорожкам с пробками и пуговицами, перекладывать бусины и рисование ногами.

Желательно все упражнения проводить в игровой форме, и вместе с ребёнком, используя сюжет или образ. Часто менять вид деятельности. Тогда детям будет интересно и вы будете добиваться своей цели - укрепление мышц стоп. Спасибо за внимание.

Ресурсы и использованная литература.

<https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2019/06/03/programma-kruzhka-po-profilaktike-ploskostopiya>

<https://infourok.ru/rabochaya-programma-kruzhkazdorovyachokpo-profilaktike-ploskostopiya-narusheniya-osanki-3520456.html>

3.1.8. Консультация: «Развитие мелкой моторики или несколько идей, чем занять ребенка дома»

В.А. Сухомлинский писал, что «исток способности и дарований детей - на кончиках их пальцев. Чем больше уверенности в движениях детской руки, тем тоньше взаимодействие руки с орудием труда, сложнее движения, ярче творческая стихия детского разума. А чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее...»

Мелкая моторика рук - это движение мелких мышц кисти, направленное на овладение навыками действия с предметами, которое дает возможность человеку выполнять тонкие двигательные акты, такие как рисование, письмо и другие. Доказано, что развитие мелкой моторики пальцев рук положительно сказывается на становлении детской речи. Учёными в процессе исследований установлено, что развитие речи малыша начинается только после того, как тонкие движения пальцев рук достигают определённого уровня развития.

Известно, что мелкая моторика рук, оказывает большое влияние на развитие всего организма, взаимодействует не только с речью, но и с мышлением, вниманием, координацией движений и пространственным восприятием, наблюдательностью, воображением, зрительной и двигательной памятью.

Поэтому тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовке кисти руки к письму и, что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления ребёнка.

Игры для развития мелкой моторики, или чем занять ребёнка дома:

1. Крупа на тарелочке

Насыпьте на большую плоскую тарелку два-три вида круп. Ребенок перебирает, шупает ее, сравнивает, а вы рассказываете, откуда она берется и что с ней можно делать.

Покройте тонким слоем пластилина лист (картон, пластик). Насыпьте малышу в разные тарелки гречку, рис, горох и покажите, как можно выкладывать узоры, вдавливая крупы в пластилин.

2. Лепка из теста

Дайте малышу кусочек теста. Он с удовольствием будет лепить из него, улучшая при этом развитие мелкой моторики своих пальчиков.

3. Подбери крышечку к баночке

Берем разные баночки и крышечки к ним. Ребенок должен подобрать крышки к баночкам. Желательно, чтобы крышечки были разных размеров, тогда ребенку легче их подбирать. Крышки могут быть одевающиеся, закручивающиеся. Это могут быть небольшие пластиковые бутылочки, баночки от детского питания и другие, которые вы можете найти у себя на

кухне. Закрывая крышечки, ребенок тренирует пальчики и совершенствуется развитие мелкой моторики рук.

4. Веселое пересыпание

Поставьте перед ребенком две чашки. В одну насыпьте крупу, а другую оставьте пустой. Покажите ребенку, как набрать ложкой крупу в одной чашке и пересыпать ее в другую. Когда крупы в первой чашке останется мало, покажите, как нужно наклонить чашку, чтобы собрать всю крупу.

5. Игра с пипеткой

Дайте малышу формочки для льда, пипетку и воду. Чтобы было интересней, воду можно подкрасить соком. Пусть ребенок набирает жидкость в пипетку и переливает ее в формочки. Эта игра прекрасно способствует развитию мелкой моторики рук и концентрации внимания.

6. Игра «Делаем бусы»

Потребуются макароны с крупным просветом и длинный шнурок. Задача для ребенка: нанизать макароны на шнурок.

Чем больше малыш работает своими пальчиками, тем лучше происходит развитие мелкой моторики рук и тем раньше и лучше развивается его речь.

Интернет-ресурсы и использованная литература:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2020/04/28/razvivaem-melkuyu-motoriku-rebenka-igry-s-krupami-i>

https://www.defectologiya.pro/zhurnal/uprazhneniya_i_igryi_dlya_razvitiya_melkoy_motoriki_ruk_u_detej_2_3_let/

3.1.8. Рекомендации «Закаливание ребенка раннего возраста»

Закаливать ребенка раннего возраста – это выработать у него способность противостоять охлаждению. К сожалению, многие родители и даже некоторые медицинские работники считают, что маленьких детей надо не закаливать, а всячески оберегать от малейшего охлаждения. Это грубейшая ошибка. Тепличные условия не укрепляют здоровье малыша, а, наоборот, ослабляют его.

Эффект от закаливания у детей раннего возраста может быть достигнут только при строгом соблюдении следующих основных правил: индивидуальный подход к ребенку, постепенность и систематичность закаливания, а также положительное отношение малыша к закаливающим процедурам.

- Что же такое индивидуальный подход к ребенку?
Это, прежде всего учет его возраста, характера, физического развития, состояния здоровья и условий жизни.
- Нельзя начинать закаливание во время болезни или сразу же после выздоровления, когда организм еще не может вырабатывать защитные реакции. Детям ослабленным, отстающим в развитии закаливающие процедуры проводят более осторожно.
- Детей, которые все время росли в «тепличных» условиях, мало пользовались свежим воздухом, ходили дома в теплой одежде и обуви, оберегались от малейшего ветерка, **закаливайте постепенно.**
- *Нельзя начинать закаливать ребенка, который только что стал посещать детское учреждение (а это иногда делается по шаблону). В это время у малыша происходит резкая смена обстановки, его организм становится более чувствительным и может дать неправильную реакцию на любую закаливающую процедуру, если он ее не получал ранее.*
- Закаливание должно быть систематическим. Только в этом случае оно будет действенным. Нельзя закаливать «про запас». Только при постоянном подкреплении и тренировке, в течение круглого года вы достигнете успеха.
- Необходимо, чтобы закаливание прочно вошло в режим дня ребенка. Для этого используют прогулки, игры. Не пугайтесь, если он голыми руками берет снег и лепет снежки.
- Закаливающие процедуры могут быть разными в различные сезоны года. Летом – душ, общее обливание, воздушная ванна, зимой – обливание ног.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

1. Закаливание следует начинать и далее проводить только при полном здоровье ребенка.
2. Постепенно наращивать интенсивность закаливающих мероприятий.

3. Систематичность - закаливание проводится во все времена года.
4. ***Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма ребенка, его возраст, физическое развитие, состояние здоровья, перенесенные заболевания, особенности нервной системы.***
5. Начинать закаливание можно в любое время года, но более предпочтительным является теплое время.
6. Закаливание следует проводить только при положительных эмоциональных реакциях ребенка. Не надо бояться, если при закаливании у ребенка возникнет парадоксальная реакция, вместо ожидаемого улучшения.

Интернет-ресурсы и использованная литература:

<https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditeley-na-temu-zakalivanie-rebenka-rannego-vozrasta-1437338.html>

<https://www.vospitatelds.ru/categories/2/articles/11005>

3.1.9. Семинар - практикум «Организация спортивного досуга дошкольников в семье и в обществе»

Жизнь — это система движений. Потребность в движении дана человеку природой. Детский возраст — это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма раскрытие способностей, становление личности. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного физического развития, образования, воспитания и оздоровления личности ребёнка.

У нас на семинаре присутствует приглашённый гость тренер-преподаватель ДЮСША 1 «Юность». Передаю ему слово.

Тренер рассказал о важности физического развития детей, в том числе и дошкольников; показал видео-фрагменты занятий, выступлений (соревнований) футбольной команды.

Сейчас мы с вами поговорим о спортивных играх. Что же это? (Ответы родителей)

Спортивные игры — это виды любительского или профессионального спорт, направленные на достижение личной или командной цели. В работе с детьми дошкольного возраста используются элементы спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола, хоккея, тенниса, бадминтона и других. А как дома легко и быстро из подручных средств организовать спортивные игры? (Ответы участников)

Сегодня предлагаю вам из подручных средств создать спортивные настольные игры.

У нас есть три коробки и все необходимое для создания настольного футбола, волейбола и баскетбола в коробках вам в помощь есть схемы.

Собрали — играем — поиграли, поменялись столами — поиграли.

Поделитесь впечатлениями об участии в семинаре. (Обсуждение семинара)

На этом наш семинар подошёл к концу, спасибо вам за внимание и участие.

Интернет-ресурсы и использованная литература:

<https://infourok.ru/seminarpraktikum-dlya-roditeley-i-vospitannikov-dou-fizicheskoe-vospitanie-v-dou-1399228.html>

<https://www.maam.ru/detskijasad/sportivnye-nastolnye-igry-svoimi-rukami.html>

3.1.10. Консультация «Оздоровление ребенка в летний период»

Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

Знаете ли вы, что счастливый ребенок — это, прежде, всего здоровый ребенок?

Лето красное словно создано для того, чтобы мы могли набраться сил, укрепить здоровье, вдоволь купаться и наиграться в веселые подвижные игры — футбол, волейбол, салочки, прятки и жмурки.

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Самая большая опасность — перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

Световоздушные ванны. До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны — 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения — с 9 до 12 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Закаливающие процедуры могут быть разными: можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Это очень полезная процедура — улучшается кровообращение. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

И умывание, и обтирание, и прохладный душ — прекрасное закаливание. Но помните, что у закаливания есть два важных правила:

- постепенность,
- постоянство.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Прекрасная закалка в летний период — это купание в речке или озере, хождение босиком по влажному песку, по траве, по теплым лужицам, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе.

Принимая солнечные ванны голову обязательно нужно прикрыть панамкой или бейсболкой. Вначале на солнце проводят 5- 10 минут, постепенно

увеличивая время до 30 минут.

Осторожно: тепловой и солнечный удар!

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Летним днем интересно поиграть в игры с мячом. А летним вечером так приятно прокатиться на велосипеде по тропинке вдоль реки или луга. Катание на велосипеде тренирует мышцы ног, рук, живота, спины, улучшает работу сердца.

Правила безопасности детей на отдыхе в летний период:

Помните, что с 10-00 и до 17-00 солнце очень активное. В это время желательно находиться в тени. Без головного убора не стоит выходить из дома. Чередуйте время пребывания на солнце с играми в тени.

Не допустите обезвоживание организма. Чаще давайте детям пить очищенную воду. В жаркие дни можно распылять на тело воду из пульверизатора. В жаркую погоду необходимо выбирать одежду из натуральных тканей.

Одевайте детей по погоде!

Родители, помните что, занимаясь закаливанием вместе со своими детьми, вы не только укрепляете собственное здоровье, но и развиваете своих детей, создаете крепкие дружественные отношения в семье, воспитываете в детях уважение и любовь.

Интернет-ресурсы и использованная литература:

[https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-](https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/06/07/konsultatsiya-dlya-roditeley-ozdorovlenie-rebenka-v)

[roditeley/2021/06/07/konsultatsiya-dlya-roditeley-ozdorovlenie-rebenka-v](https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/06/07/konsultatsiya-dlya-roditeley-ozdorovlenie-rebenka-v)

[https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-](https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2023/07/11/konsultatsiya-dlya-roditeley-kupanie-prekrasnoe)

[roditeley/2023/07/11/konsultatsiya-dlya-roditeley-kupanie-prekrasnoe](https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2023/07/11/konsultatsiya-dlya-roditeley-kupanie-prekrasnoe)

3.1.12. Консультация «Зрительная гимнастика для детей 3-4 лет»

К сожалению, современные дети с раннего возраста очень много времени проводят за просмотром мультфильмов. А как результат, глаза наших детей испытывают большую нагрузку и, естественно, не получают достаточного отдыха. Поэтому позаботьтесь о глазках детей, уделите немного времени и проведите несложную зрительную гимнастику вместе с ребёнком.

Зрительная гимнастика — одно из эффективных средств профилактики заболеваний глаз. Она укрепляет глазные мышцы, снимает напряжения, предупреждает утомление, улучшает кровообращение в глазах, а также способствует коррекции детской близорукости, дальнозоркости, астигматизма.

Выполняя зрительные упражнения, дети учатся ориентироваться в пространстве: закрепляют понятия «право» и «лево», «верх» и «низ», «поворот». Помимо этого, проведение гимнастики способствует развитию связной речи, обогащению словаря, закрепляет знакомые понятия об устройстве окружающего мира. Делать с детьми полезные упражнения следует один-два раза в день. Продолжительность зрительной гимнастики от двух - трёх минут до четырёх-пять минут.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать определённые правила:

1. Ребёнок должен стоять или сидеть. При этом не следует напрягать тело.
2. Голова занимает фиксированное положение (если, конечно, гимнастика не активная — не сочетается с поворотами головы для укрепления мышц шеи).
3. Если ребёнок носит очки, то их следует обязательно снять.
4. Дыхание должно быть равномерным и глубоким.
5. Последним упражнением лучше всего сделать моргание, а после окончания гимнастики желательно хорошенько потянуться.

Чтобы вызвать максимальный интерес к зарядке для глаз, её следует проводить в игровой форме. Например, можно не просто предложить ребёнку крепко зажмуриться, а превратиться в филина или кошку, которые только что проснулись. Детям нравится выполнять упражнения под весёлые стихотворения.

«Радуга»

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть глаза ладошками.)

В небе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)
«Спал цветок»(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся, (Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох, посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).)

Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

Проводить зрительную гимнастику можно в любое время: на прогулке, в свободное время.

- во время прогулки предложите ребёнку посмотреть вниз на траву, потом вверх — на небо, поискать там птичек, потом вновь на травку. Весной, летом понаблюдайте за бабочкой, божьей коровкой, стрекозой, которая машет крылышками, и предложить также помахать ресничками.
- В свободное время можно предложить ребёнку определённые игры: сортировка мелких предметов по форме или цвету (работают мышцы глаза, отвечающие за ближнее зрение) и бросание мячиков в корзину или кегли (при этом ребёнок смотрит вдаль). В солнечную погоду можно воспользоваться обычным зеркальцем и попускать по комнате солнечного зайчика: ребёнок будет следить за ним взглядом.

Примеры упражнений

1. «Кискины глазки». Ребёнок широко открывает глаза, а затем зажимуривает. После этого смотрит вверх, вниз, в стороны вправо и влево.
2. «Качели». Давай покатаем глазки на качелях: взлетаем высоко, а затем опускаемся (движения глазами вверх-вниз).
3. «Карусель». Круговые движения глазками.
4. «День и ночь». Ребёнок на расстоянии вытянутой руки держит перед собой палец. Вначале он смотрит на него двумя глазами, потом только правым при закрытом левом и наоборот.
5. «Прятки». Ребёнок крепко зажимуривает глаза на пару секунд, а затем на такое же время открывает их («мы спрятались, и нас никто не видит»).
6. «Прищепочка». Большими и указательными пальчиками обеих рук необходимо сдавливать кожу между бровями (как будто скреплять её прищепкой).
- 7.«Бабочка». Предложите ребёнку поморгать ресничками, как бабочка машет крылышками.

Интернет-ресурсы и использованная литература:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2023/07/10/gimnastika-dlya-glaz-3-4-goda>

3.1.13. Семейное развлечение «Быть здоровыми хотим»

Цель:

Формирование у детей и родителей представления о здоровом образе жизни через веселые игры, упражнения и конкурсы.

Задачи:

Закрепить знания детей о ЗОЖ (питание, спорт, гигиена).

Привлечь родителей к активному участию.

Развивать ловкость, быстроту, внимание.

Оборудование:

Карточки с загадками

Обручи, мячики, скакалки

Корзины с муляжами овощей и фруктов.

Мячи зелёного и синего цвета.

Аптечка-игрушка

Ход мероприятия

Ведущий:

– Здравствуйте, ребята и уважаемые родители! Сегодня у нас веселый праздник здоровья. Давайте вспомним, как нужно заботиться о себе, чтобы не болеть и всегда быть в хорошем настроении!

Словесная игра «Полезно – вредно»

Дети и родители отвечают, полезно это или вредно (ведущий показывает картинки: фрукты, овощи, конфеты, газировка, зарядка, мытье рук и т. д.).

Музыкальная весёлая зарядка (по показу)

Эстафета «Овощи и фрукты».

Родители и дети делятся на две команды. Поочередно участники команд, берут из общей корзины овощ или фрукт и несут его в корзину к своей команде.

Загадки о здоровье

Ведущий загадывает загадки:

1. Если руки перед едой,
Ты с мылом вымоешь водой,
То микроб к тебе не влезет,
Будешь ты всегда здоров! (Мыло)

2. Чистит зубки каждый раз
И полезен он для нас,
Он микробов всех прогонит
И здоровье нам вернёт. (Зубная паста)

3. Чтобы быть всегда здоровым,
Надо спортом заниматься,
Бегать, прыгать и крутиться,
А не в кресле отлежаться! (Спорт)

Подвижная игра «Соберём микробов». Участвуют дети. Корзинка с мячами синего и зелёного цвета. Ведущий рассыпает мячи по залу. Дети по сигналу собирают мячи - «микробы» в таз - «раковину».

Эстафета «Спорт – наш друг»
Родители и дети делятся на две команды. Нужно паре родитель и ребёнок:
Перепрыгнуть через дорожку из обручей
Прополсти под дугой
Вернуться и передать эстафету

Ведущий:

- Ребята, а что нужно делать, чтобы быть здоровыми? (Ответы детей.)
- Молодцы! Теперь вы точно знаете, как оставаться здоровыми.

Все участники получают медали «Знатоки здоровья».

Интернет-ресурсы и использованная литература:

<https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditelej-poleznaya-i-vrednaya-eda-4460580.html>

Л.В.Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

3.2. Старший дошкольный возраст

3.2.1. Консультация «Для чего нужна зарядка?»

Для чего нужна зарядка?
Это вовсе не загадка!
Чтобы силу развивать

И весь день не уставать!

Физические упражнения укрепляют детский организм, развивают, тренируют память, воспитывают в ребенке внимание, терпение и выносливость, закаляют. Зарядка для детей важна чрезвычайно, так как помогает сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, укрепить силы, правильно сформировать опорно-двигательный аппарат. Зарядка благоприятно влияет на обмен веществ в организме, а также на поддержание мышц в тонусе. Кроме того, это создаст отличное настроение на весь день, ребенок целый день будет чувствовать себя бодрым и веселым. Дома также рекомендуется проводить с детьми утреннюю гимнастику по выходным.

Наверняка, многие родители практически ежедневно сталкиваются с такой проблемой: трудно или даже практически невозможно вовремя разбудить детей утром. Или же малыши сами все время жалуются, что просыпаться и вставать никакого настроения у них не бывает. Значит, пора разучивать упражнения утренней зарядки.

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить ребенку любовь к физкультуре – заниматься ею вместе с ним.

В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите. Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.

Важно, чтобы каждое движение ребенок выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения. Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.

Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание ребенка на другие занятия.

Главное помнить три основных принципа зарядки:

1. Разумно распределяйте нагрузку. Самое первое и главное правило проведения утренней зарядки для детей, которого должны придерживаться и строго ему следовать все родители без исключения, – это «не навреди!» Вам может показаться, что упражнение невероятно простое, а ребенок устанет уже на этапе выполнения движения в первый раз. Если же вы попросите повторить несколько раз к ряду – совсем выбьется из сил. Поэтому, конечно, рациональнее делать не более 5-6 повторов и не забывать, что паузы, передышки необходимы перед выполнением каждого следующего упражнения.

2. Проводите зарядку в игровой форме. Удержать интерес ребенка – непростая задача. Если зарядка будет однообразной, если вы будете чересчур строгим тренером, то ребенку такие занятия точно не придутся по вкусу. Идеально, когда зарядка длится не больше 15 минут. Суммарное количество упражнений 10-11, и направлены они сначала на разогрев групп мышц, а потом на их тренировку.

3. Вовремя укладывайте спать. Если вы хотите, чтобы ребенок проснулся отдохнувшим и в хорошем расположении духа приступил к выполнению упражнений, то накануне вечером не затягивайте с «отхождением» ко сну. Соблюдение режима – это гарантия бодрости с самого утра и залог получения удовольствия от утренней зарядки. Используя зарядку для малышей, можно добиться значительных успехов не только в физическом, но и в эмоциональном, психологическом развитии своего ребенка.



Интернет-ресурсы и использованная литература:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/12/12/konsultatsiya-dlya-roditeley-zachem-nuzhna-utrennyaya>
https://vk.com/wall-163432394_15771

3.2.2. Совместный досуг «Осенний праздник спорта», приуроченный ко Дню туризма

Цель: приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни, развитие интереса к туризму и спорту.

Место проведения: площадка детского сада.

Оборудование: ориентировочные карты, верёвки, рюкзаки, маты, обручи, флажки, туристический инвентарь.

Ход мероприятия.

(участники собираются на площадке, ведущий приветствует всех гостей)

Ведущий:

– Дорогие ребята и уважаемые родители! Сегодня мы отправляемся в увлекательное путешествие, где нас ждут испытания, загадки, спортивные состязания и, конечно же, море веселья! Сегодня мы не просто отдыхаем – мы настоящие туристы, а турист должен быть выносливым, ловким, смелым и дружным. Готовы ли вы к приключениям? (ответы детей и родителей)

Разминка «Весёлая зарядка туриста» (музыкальная разминка – прыжки, наклоны, потягивания)

Основная часть – туристическая эстафета

(участники делятся на команды, получают маршрутные листы и проходят станции)

Станция 1. «Собери рюкзак»

Задача: на скорость собрать рюкзак для похода, выбирая только нужные предметы (фонарик, компас, сухпай и т. д.), а лишние (игрушки, книги, зонтик и т. д. убрать)

Станция 2. «Переправа через реку»

Задача: команда должна перейти «реку» (обозначенную лентами) по «камням» (обручи, маты), передавая друг другу предмет.

Станция 3. «Полоса препятствий»

Задача: пройти маршрут с заданиями: пролезть под натянутыми верёвками, прыгнуть через пеньки, перебраться по канату.

Станция 4. «Следопыты»

Задача: найти спрятанный клад по подсказкам (запискам с указанием направлений: «Пройди 5 шагов вперёд, поверни налево...»).

Станция 5. «Разведение костра» (имитация)

Задача: правильно разложить дрова (палочки, бумажные «пламя») и рассказать о правилах безопасности.

Все участники собираются, делятся впечатлениями, поют походную песню. Такой праздник станет незабываемым событием, укрепит семейные связи и научит детей ценить природу и активный отдых!

Все команды получают дипломы «Юный турист».

Вручаются памятные медали.

Пикник (горячий чай, сухофрукты, печенье, яблоки)

Интернет-ресурсы и использованная литература:

<https://urait.ru/book/teoreticheskie-i-metodicheskie-osnovy-organizacii-razlichnyh-vidov-deyatelnosti-detey-turizm-v-detskom-sadu-492932>

<https://www.maam.ru/detskijasad/cikl-igr-na-turisticheskuyu-tematiku-dlja-starshih-doshkolnikov.html>

https://vk.com/wall-194114188_13917

3.2.3. Информация на стенд: «Спортивные игры в семье, как основа укрепления здоровья и единства семьи»

Современный ритм жизни часто оставляет мало времени для активного отдыха всей семьёй. Однако совместные спортивные игры не только укрепляют здоровье, но и помогают создать тёплые отношения между взрослыми и детьми.

Польза семейных спортивных игр

Физическое здоровье – развитие силы, координации, выносливости, укрепление иммунитета.

Эмоциональное единство – укрепление связи между родителями и детьми через совместное веселье.

Развитие дисциплины и уверенности – через командные соревнования и достижение целей.

Отвлечение от гаджетов – активный отдых снижает нагрузку на глаза и улучшает сон.

Как сделать спорт частью жизни семьи?

Играть регулярно – хотя бы 2-3 раза в неделю.

Чаще выходить на свежий воздух – в парк, во двор, на природу.

Включать в процесс творчество – придумывать челленджи, записывать видео о достижениях.

Создать традиции – например, семейный спортивный день по выходным.

Спортивные игры для всей семьи (дома и на улице)

Игры, в которые можно играть дома

«Попади в цель» – броски мягких мячей, колец или бумажных комков в ведро/корзину.

«Весёлая зарядка» – соревнование, кто дольше сможет стоять на одной ноге, делать приседания или планку.

«Съедобное – несъедобное» – тренировка реакции с броском мяча (если слово съедобное – ловим, если нет – отбиваем).

«Танцевальный баттл» – включите музыку и соревнуйтесь, кто лучше повторит движения.

«Кто быстрее?» – быстрая ходьба по дому (бег) по дому с определённым заданием (например, найти и принести 3 красных предмета).

Игры для улицы, двора или парка

«Весёлые старты» – бег с препятствиями, эстафеты с мячами, прыжки на одной ноге.

«Семейный футбол» – мини-матч между детьми и взрослыми.

«Бадминтон» – парные соревнования на свежем воздухе.

«Перетягивание каната» – отличная командная игра для сплочения семьи.

«Прятки-заморозки» – игроки прячутся, а ведущий их ищет, замораживая прикосновением.

«Большие шаги» – соревнование, кто быстрее дойдёт до финиша на больших шагах или прыжками.

Игры, в которые можно играть в любом месте

«Камень, ножницы, бумага – спорт» – проигравший выполняет задание (10 приседаний, 5 прыжков и т. д.).

«Марафон веселья» – кто быстрее выполнит серию заданий (например, пробежать, подпрыгнуть, наклониться).

«Повтори за мной» – один игрок показывает движения, остальные повторяют.

«Переправа» – игроки должны пересечь «реку» (например, по обручам или следам).

Все эти игры помогают весело провести время, улучшить физическую форму и укрепить семейные связи!

Спортивные игры – это не только здоровье, но и яркие эмоции, улыбки и общие воспоминания. Давайте вместе сделаем активный отдых привычкой наших семей!

Интернет-ресурсы и использованная литература:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/04/29/igraem-s-detmi-doma-sbornik-podvizhnyh-i-malopodvizhnyh>

Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду. Для занятий с детьми 2–7 лет»

Терёхина Р.Н., Медведева Е.Н., Двейрина О.А., Петров С.И., Терёхин В.С., Кожевникова В.В. «Проектирование физкультурно-оздоровительной работы с детьми 2-7 лет в центрах раннего физического развития»

3.2.4. Рекомендация: «Интересные зимние игры со снегом и в снегу!»

Помните в детстве это радостное возбуждение, когда, проснувшись, вдруг обнаруживаешь, что все вокруг белым-бело? Постарайтесь, чтобы и ваши дети получали удовольствие от зимы, поэтому как можно раньше объясните им, что если выпал снег, это вовсе не означает, что они должны оставаться дома - но, конечно, для прогулок у них должна быть подходящая верхняя одежда, чтобы они не замерзли и всегда оставались сухими.

Конечно Кубань нас редко балует снегом, но снег бывает, хоть и редко. Предлагаю подборку зимних игр на улице с детьми 3-4 лет.

Ангелы

Пожалуй, нет ни одного взрослого, который в детстве не играл бы в снежного ангела. Покажите ребенку, как надо упереться в землю, чтобы потом повалиться назад в снежный сугроб и захлопать в снегу руками и ногами, как будто летишь; снег облепит малыша, и его одежда будет белоснежно-ангельской, а руки станут похожи на крылья. Потом помогите малышу осторожно встать, не разрушив его "ангельскую" форму. Только что выпавший снег - прекрасное пушистое ложе, и ребятишки любят, лежа на нем, как бы парить в свежести солнечного зимнего дня.



След в след

Расскажите ребенку о том, как ходят волки в стае (след в след). А после этого предложите поиграть в догонялки, но с одним условием: тот, кто догоняет, должен преследовать убегающего след в след.

Рисование на снегу палочкой

Если вы любите летом рисовать палочкой на сыром песке, то зимой вы можете попробовать рисовать ей на снегу.



Снежные создания

Лепить снеговиков - это обычное дело. А вот делаете ли вы снегурочек, маленьких снеговичков, снежных собак, котов или черепах? Этим хорошо заняться, если в творческом процессе участвует несколько человек, вот тогда можно вылепить снежное семейство или целый зоопарк снежных обитателей.

Замаскированные обитатели

Когда на ветках много снега, то там обязательно можно углядеть снежных жителей, которые замаскировались под неприметные сугробики.

Попробуйте их отыскать!



Интернет-ресурсы и использованная литература:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/12/26/veselye-progulki-zimoy-16-interesnyh-igr-so-snegom>

<https://vospitatel.online/37922-igra-puteshestvie-progulka-po-zimnemu-lesu-kto-ostavil-sled-podgotovitel'naya-k-shkole-gruppa>

<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/242348-igra-puteshestvie-po-sledam-lesnyh-zverej>

3.2.5. Консультация «Подвижные игры – играем дома»

Подвижные игры в значительно большей степени, чем все другие формы физической культуры, соответствуют потребностям растущего организма в движении.

Играть или не играть?

Сейчас многие дети не играют, и родители не видят в этом ничего плохого. Они считают, что есть масса других полезных занятий, что важнее научить ребенка читать и считать, а игра – это пустое развлечение и играть вовсе не обязательно. Однако, в дошкольном возрасте именно игра – главная развивающая деятельность.

Игра в дошкольном возрасте – главный способ познания мира. Через проигрывание разных сюжетов и ситуаций, ребенок начинает понимать отношения между людьми, правила этих отношений, разбираться в многообразном мире человеческих эмоций и желаний. Играя, ребёнок начинает воображать, представлять, стремиться стать другим – умнее, сильнее, взрослее. В игре ребенок принимает на себя определенную роль, т.е. действует так, как должен поступать выбранный им персонаж. Таким образом, ребенок учится действовать в соответствии с определенными правилами, и добровольно (даже с удовольствием) подчинять свое поведение этим правилам.

В играх между родителями и малышом возникает дружба, взаимопонимание, а это бывает не во всех семьях. Важно только на все последующие годы сохранить такие отношения. Они предотвратят многие неприятности и беды.

Предлагаем вам несколько подвижных игр:

ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК

Задачи: Развивать у ребенка ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

Описание: Кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Ребенок должен по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы ребенок мог прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» ребенок перебирается через ручеек. Если оступился, отходит в сторону – «сушить обувь».

Игра «САМОЛЁТЫ»

Описание: Ребенок - летчик стоит за линией, нарисованной на земле. На слова родителя: «Самолёт заводит пропеллер» "Самолет полетел" ребенок отводит руки в стороны, и бежит в разных направлениях. На слова: "Самолет присел" ребенок приседает, руки опускает вниз. На слова "Самолет на место!" ребенок возвращается за линию и стоит ровно.

Игра «НАЙДИ ГДЕ СПРЯТАНО!»

Задачи: Развивать внимание ребёнка

Описание: Ребенок сидит с одной стороны комнаты. Родитель

показывает ребенку игрушку или флажок, который он будет прятать. Родитель предлагает отвернуться. Сам отходит от ребенка на несколько шагов и прячет флажок, после чего говорит: "Ищи!" Ребенок начинает искать. Можно подсказывать ребёнку место нахождения игрушки словами «Горячо», «Тепло», «Холодно»

Игра «АВТОМОБИЛИ»

Описание игры: Ребёнок - «автомобиль» стоят на одной стороне комнаты. Взрослый меняет цвета на светофоре (круги сделанные из цветного картона или маленькие мячики). Дети действуют по сигналу светофора.

Красный – стоят на месте.

Желтый – внимание «заводят мотор».

Зелёный – начинают движение.

Вечер, проведённый со своим малышом, может быть гораздо интересней! Игры с ребёнком помогают повернуть время вспять и хотя бы ненадолго снова оказаться в детстве.

Играйте дома с ребёнком в игры!

Интернет-ресурсы и использованная литература:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2020/04/05/konsultatsiya-dlya-roditeley-igrayte-doma-s-rebenkom>

Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду. Для занятий с детьми 2–7 лет»

Терёхина Р.Н., Медведева Е.Н., Двейрина О.А., Петров С.И., Терёхин В.С., Кожевникова В.В. «Проектирование физкультурно-оздоровительной работы с детьми 2-7 лет в центрах раннего физического развития»

3.2.6. «Колючий мячик, или развитие мелкой моторики старших дошкольников с помощью самомассажа»

Развитие мелкой моторики у детей старшего дошкольного возраста играет важную роль в подготовке к школе. Движения пальцев напрямую связаны с работой мозга, влияя на речь, внимание, память и координацию. Один из эффективных способов тренировки – использование массажных мячиков (Су-Джок терапия).

Что такое Су-Джок терапия?

Су-Джок – это методика восточной медицины, основанная на стимуляции активных точек ладоней и стоп. Колючие мячики или специальные массажные кольца воздействуют на нервные окончания, улучшая кровообращение, расслабляя мышцы и способствуя развитию моторики.

Польза занятий с массажными мячиками

Развитие ловкости и силы пальцев.

Улучшение координации движений рук.

Активизация мозговой деятельности.

Снятие напряжения и стресса.

Улучшение концентрации внимания.

Игры и упражнения с массажным мячиком

«Катай мячик» – прокатывание мячика между ладонями, по столу, ногой.

«Пальчиковый дождик» – постукивание мячиком по разным пальчикам.

«Поймай и сожми» – перекатывание мячика по ладони, сжатие и разжимание.

«Змейка» – катание мячика по руке от кончиков пальцев до локтя.

«Нарисуй фигуру» – выкатывание мячика по поверхности в форме круга, восьмёрки.

Как сделать занятия регулярными?

Используйте мячик в свободное время – во время игры, просмотра мультфильмов.

Превратите упражнения в веселую семейную традицию.

Мотивируйте ребёнка – устройте «соревнование» на количество повторений.

Занятия с массажными мячиками не только полезны, но и

увлекательны! Они помогут вашему ребёнку развить мелкую моторику, что положительно скажется на подготовке к школе и общем развитии.

Интернет-ресурсы и использованная литература:

http://primdou74.ru/public/users/993/PDF/16122018130_2.pdf

<https://www.maam.ru/detskijasad/igry-i-zanjatija-s-kolyuchim-masazhnym-mjachikom-i-su-dzhok-terapija-dlja-ranego-vozrasta.html>

Дмитрий Коваль «Суджок терапия»

3.2.7. Квест- игра «Тропа Здоровья»

Цель: формировать у детей положительное отношение к здоровому образу жизни.

Задачи:

закреплять у детей знания и навыки о культурно-гигиенических навыках;
прививать положительное отношение к спорту, к подвижным играм;
закреплять у детей знания о витаминах и полезных продуктах.

Предварительная работа: беседа с детьми о значении витаминов и содержании их в различных продуктах, о культурно-гигиенических навыках, о режиме дня, о спорте.

Ход мероприятия:

(Родители и дети приходят в муз.зал их встречает доктор Айболит.)

Айболит: Здравствуйте дорогие ребята. Я приготовил для вас плакат, на котором собрал все секреты здоровья, но злой Бармалей разорвал плакат на части и спрятал их в разных местах. И теперь, чтобы узнать секреты здоровья, вам нужно пройти по маршруту, указанному на карте, выполнить все задания, за их правильное выполнение вы будете получать по одной картинке. А когда пройдете весь маршрут, то узнаете секрет как сохранить свое здоровье. К путешествию по «Тропе здоровья» готовы? (ответы детей и родителей)

1. Станция «Хорошее настроение»

А настроение себе можно улучшить с помощью музыки. И конечно же с помощью разминки.

Разминка под музыку «Весёлая зарядка»

Айболит: Молодцы, ребята. Теперь вы точно готовы к путешествию.

2. Станция «Загадочная»

Айболит: Ребята, смотрите, а здесь нас кто- то встречает.

Бармалей: -Я, хитрый и ужасный Бармалей.

Не люблю я, когда дети здоровые, поэтому и плакат у Айболита разорвал. Но если вы правильно ответите на мои вопросы, так и быть отдам вам одну картинку. Если это правильно, то хлопаем в ладоши, а если этого делать нельзя, то замрите на месте.

-Читать лёжа.

+Чистить зубы два раза в день

-Смотреть на яркий свет.

-Смотреть близко телевизор.

-Тереть глаза грязными руками.

+Читать при хорошем освещении.

-Часто есть сладкое.

+Кушать фрукты и овощи.

-Грызть ручки и карандаши.

+Закаляться.

+Гулять на свежем воздухе.
-Надевать чужую одежду, обувь, головные уборы.
+Помогать по дому.
-Грызть ногти.
+Кататься на лыжах.
+Делать зарядку
+Принимать душ
-Работать за компьютером
+Заниматься спортом
+Завтракать по утрам

Бармалей: Вы выполнили это задание, получайте награду (получают картинку «Режим дня») Но для вас у меня ещё одно задание справитесь! Вам нужно отгадать загадки.

1. Если руки очень грязны,
Не зевай, бери меня.

Пенюсь я, смываю грязь,
Чистота – моя стезя.

(Что это? — Мыло)

2. Без меня вам не умыться,
Не почистить гладко лоб.

Я бегу, журчу, искрюсь,
Из-под крана я несусь!

(Что это? — Вода)

3. У меня работа есть –
Чистить зубы каждый день.

Я с пастой всем помогу,
Прогоню налет и тень!

(Что это? — Зубная щетка)

4. Я на голову ложусь,
Пеной быстро становлюсь.
Смоет грязь и неприятность,
Чтоб прическа – загляденье!

(Что это? — Шампунь)

5. Если ты меня включаешь,
То потоком свежим дую.

Я феноменален в деле –
Просушу за миг любую!

(Что это? — Фен)

6. Мы с водой – одна команда,
Чистим тело без остатка.

Ванна, душ – мы там живем,
Чтоб ты был всегда опрятным!

(Что это? — Губка или мочалка)

Получают картинку «Личная гигиена»

Дети направляются на следующую станцию.

3. Станция «Спортивная»

Айболит: Друзья, а это, спортивная станция. Хороший сон и аппетит нам дарит физкультура. Чтоб ангиной не болеть и простуды не бояться, советую физической культурой заниматься! И на этой станции мы проведем спортивные соревнования.

Дети и родители делятся на две команды

Эстафета «Пройди полосу препятствий»

Эстафета «Варим борщ и компот»

После преодоления полосы препятствий дети получают следующую картинку «Занятия спортом»

4. Станция «Витаминная»

Детей встречает взрослый в костюме принцессы Витаминки.

Витаминка. Здравствуйте, дети! Меня зовут принцесса Витаминка. Вы уже знаете, что витамины — это маленькие-премаленькие полезные частички, которые живут в разных продуктах.

Познакомьтесь с моими друзьями. Это разные витамины. Буквы — это их имена. Обратите внимание, что эти буквы читаются не совсем так, как русские. На самом деле их зовут «А», «Б», «Ц». Это древние имена, и поэтому они написаны на латинском языке. Витамины любят и уважают все, кто хочет быть сильным, ловким, смелым, красивым, а главное — здоровым! А вы хотите подружиться с витаминами? (Ответы детей.) Тогда я вам открою секрет, в каких овощах и фруктах они живут и чем они полезны человеку.

Просмотр мультфильма Смешарики «Пин-код. Витамины»

Получают последнюю картинку «Правильное питание»

Ребята с родителями идут к мольберту и приклеивают свои картинки к плакату. Получается плакат с правилами ЗОЖ.

Доктор Айболит: Какие вы молодцы.

Всем известно и понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

Давайте, повторим, что надо делать, чтобы быть здоровыми? (Ответы детей и родителей)

Ну и на прощание для вас есть у меня угощение — яблоки.

Интернет-ресурс и использованная литература:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/09/22/kvest-igra-dlya-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta>

<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/528279-kartoteka-zagadok-pro-gigienу-dlja-detej>
<https://pinkamuz.pro/search/зарядка%20детский%20сад>

3.2.8. Информация на стенд: «Что такое нормативы ГТО в детском саду?»

ГТО (Готов к труду и обороне) – это программа физической подготовки, разработанная для всех возрастных категорий, включая детей дошкольного возраста (6-7 лет). Введение комплекса ГТО в детском саду помогает развивать у малышей любовь к спорту, укреплять здоровье и прививать привычку к активному образу жизни.

Для чего нужны нормативы ГТО в детском саду?

Формирование у детей базовых физических навыков (ловкость, выносливость, координация).

Повышение интереса к спорту и активным играм.

Развитие дисциплины и умения преодолевать трудности.

Улучшение общей физической подготовленности перед школой.

Какие испытания проходят дошкольники?

Для детей 6-7 лет (I ступень комплекса ГТО) предусмотрены следующие виды испытаний:

1. Бег на 30 м – развивает скорость.
2. Бег на 1 км – тренирует выносливость (по желанию).
3. Прыжок в длину с места – улучшает силу ног.
4. Метание теннисного мяча в цель – развивает меткость и координацию.
5. Наклон вперед из положения стоя – проверяет гибкость.
6. Поднимание туловища из положения лёжа (пресс) – укрепляет мышцы живота.

Как принять участие?

1. Зарегистрироваться на сайте ГТО (gto.ru) и получить уникальный ID.
2. Пройти медицинский осмотр для допуска к испытаниям.
3. Тренироваться и подготовиться к выполнению нормативов.
4. Сдать испытания в центре тестирования (обычно в детском саду или спортивном комплексе).

После успешной сдачи ребёнок получает знак ГТО и сертификат, который можно использовать при поступлении в учебные заведения.

Интернет-ресурс и использованная литература:

<http://frs24.ru/st/normy-gto-shkolniki-6-7-let/>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2023/04/06/kartoteka-podvizhnyh-igr-i-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-podgotovki>

Терёхина Р.Н., Медведева Е.Н., Двейрина О.А., Петров С.И., Терёхин В.С.,
Кожевникова В.В. «Проектирование физкультурно-оздоровительной
работы с детьми 2-7 лет в центрах раннего физического развития»

3.2.9. Развлечение «На ГТО всей семьёй»

Цель:

Привить детям и родителям любовь к спорту и здоровому образу жизни.

Познакомить семьи с элементами ГТО в игровой форме.

Укрепить семейные связи через совместные спортивные испытания.

Участники:

Семейные команды (папа, мама и ребёнок).

Зрители (другие родители, воспитатели, дети, гости).

Атрибуты: обручи, мячи, конусы, скакалки, секундомер, медали, грамоты.

Оформление: плакаты «ГТО – путь к здоровью!», флаг ГТО.

Ход мероприятия:

Торжественное открытие

Ведущий приветствует участников и гостей.

Включается гимн ГТО или бодрая спортивная музыка.

Команды представляют себя (название, девиз, эмблема).

Разминка «Будь готов!»

Все участники выполняют разминку под музыку (приседания, наклоны, махи руками, бег на месте).

Основная часть – эстафеты и конкурсы:

1. «Спринтерская семья» (бег 3×10 м)

Ребёнок стартует первым, добегают до конуса, возвращается и передаёт эстафету маме, затем бежит папа.

2. «Меткий стрелок» (метание мячей в цель)

Каждый член семьи по очереди бросает теннисный мяч в обруч или корзину с определённого расстояния.

3. «Силачи ГТО» (поднимание туловища)

Ребёнок делает упражнения на пресс первым, затем родители по очереди.

4. «Прыжок чемпионов» (прыжок в длину с места)

У каждого участника три попытки, лучший результат записывается.

5. «Челночный бег» (3×10 м)

Семья по очереди выполняет челночный бег, кто быстрее – получает дополнительные очки.

6. «Семейное перетягивание каната»

Весёлый конкурс для проверки силы командного духа.

Подведение итогов и награждение (10 минут)

Судьи подсчитывают очки.

Каждая семья получает диплом участника и медали.

Ведущий благодарит всех за участие. Семьи делятся впечатлениями.

Интернет-ресурс и использованная литература:

<https://multiurok.ru/files/sportivnye-prazdniki-v-dou-dlia-vsekh-vozrastnykh.html>

https://vk.com/wall-202635028_545

Терёхина Р.Н., Медведева Е.Н., Двейрина О.А., Петров С.И., Терёхин В.С., Кожевникова В.В. «Проектирование физкультурно-оздоровительной работы с детьми 2-7 лет в центрах раннего физического развития»

3.2.10. Мастер-класс «Осанка ребёнка старшего дошкольного возраста»

Осанка – это привычное положение тела в покое и при движении. У детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) активно формируется костно-мышечный аппарат, поэтому важно следить за осанкой, чтобы предотвратить сутулость, сколиоз и другие нарушения.

Почему правильная осанка важна?

Поддерживает здоровье позвоночника.

Способствует правильному развитию внутренних органов.

Улучшает дыхание и кровообращение.

Формирует уверенность в себе.

Признаки правильной осанки

Голова держится прямо, плечи слегка отведены назад.

Грудная клетка раскрыта, живот подтянут.

Спина прямая, без излишнего прогиба или сутулости.

При ходьбе шаг лёгкий, без переваливания.

Факторы, влияющие на осанку

1. Неправильная поза при сидении (скрюченная спина, нога на ногу).
2. Недостаток физической активности – слабые мышцы спины и пресса.
3. Неправильная мебель – слишком высокий или низкий стол, стул.
4. Тяжёлые рюкзаки – перегрузка позвоночника.
5. Психологическое состояние – тревожность может вызывать сутулость.

Как помочь ребёнку сохранить осанку?

Создайте правильное рабочее место: стул и стол по росту, ноги стоят на полу, спина опирается на спинку стула.

Контролируйте положение тела во время игр, занятий, еды.

Ограничьте время за планшетом и телефоном, предлагайте больше подвижных игр.

Регулярно делайте зарядку: упражнения на укрепление спины, пресса, плечевого пояса.

Запишите ребёнка в спортивную секцию: плавание, гимнастика, танцы, йога хорошо развивают мышцы.

Простые упражнения для укрепления осанки

1. «Книга на голове» Ребёнок кладёт на голову лёгкую книгу и ходит по комнате, стараясь не уронить её - развивает координацию, укрепляет мышцы спины и шеи.

2. «Ласточка» Стоя на одной ноге, ребёнок наклоняет туловище вперёд, а вторую ногу поднимает назад. Удерживает позу 5-10 секунд, затем меняет ногу - развивает баланс и укрепляет мышцы спины.

3. «Кошка» Стоя на четвереньках, ребёнок прогибает спину вниз, затем округляет её вверх. Выполнять 10 раз - улучшает гибкость позвоночника.

4. «Дерево» Стоя прямо, ребёнок поднимает руки вверх и тянется, как будто растёт. Задерживается в позе 5-7 секунд - помогает выпрямить позвоночник.

5. «Стена» Ребёнок прижимается спиной к стене (пятки, ягодицы, лопатки и затылок касаются стены). Стоит так 1-2 минуты - формирует навык правильной осанки.

Если выполнять упражнения ежедневно, ребёнок будет расти с крепким и здоровым позвоночником!

Интернет-ресурс и использованная литература:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/04/22/itogovaya-kvalifikatsionnaya-rabota-na-temu>

<https://infourok.ru/kompleksy-uprazhnenij-dlya-formirovaniya-osanki-u-detej-doshkolnogo-vozrasta-4451837.html>

3.2.11. Семейное развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья»

Цель:

Создать радостную, дружескую атмосферу, укрепить семейные связи, привить детям и родителям любовь к спорту и здоровому образу жизни.

Оборудование:

Конусы, мячи, обручи, скакалки

Маркеры для команд

Музыкальное сопровождение

Медали и грамоты

Ход мероприятия

1. Вступительная часть (5-7 минут)

Ведущий:

– Дорогие родители, дети, уважаемые гости! Сегодня мы собрались, чтобы отметить замечательный праздник – День семьи! Семья – это поддержка, радость и любовь, а еще – здоровый образ жизни! Давайте проверим, какая семья самая ловкая, дружная и спортивная!

Представление команд. Каждая семья называет свое название и девиз.
(Например, "Комета" – «Быстрее всех, сильнее всех!»)

2. Разминка (5 минут)

Под веселую музыку все участники выполняют простые упражнения: наклоны, приседания, повороты.

3. Эстафеты (по 5-7 минут на каждую)

«Передай мяч» – семья передает мяч по кругу над головой, затем между ног и возвращает его первому участнику.

«Кто быстрее?» – родители держат обруч, ребенок пролезает через него и бежит к финишу, затем обратно.

«Попрыгунчики» – ребенок прыгает в мешке, затем родители бегут зигзагом между конусами.

«Туннель дружбы» – родители встают в колонну, соединяя руки в виде тоннеля, а дети проползают через него.

«Собери урожай» – по сигналу участники собирают мячики в корзину, кто больше – тот победил.

4. Подведение итогов (10 минут)

Жюри объявляет итоги.

Каждой семье вручаются дипломы и медали («Самая дружная семья», «Самая быстрая семья», «Самая веселая семья», и т.д.).

Все участники делают общее фото.

5. Заключительная часть

Ведущий: Сегодня мы доказали, что спорт объединяет семьи! Пусть в каждом доме будет радость, здоровье и счастье!

Интернет-ресурсы и использованная литература:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/08/24/sportivnoe-razvlechenie-papa-mama-ya-sportivnaya-semya>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/scenarii-prazdnikov/2023/05/21/stsenariy-konkursno-igrovoy-programmy-k-prazdniku>