

# **РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕРЕЗ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЕЙ**



*Из опыта работы  
Натальи Николаевны Ивановой,  
инструктора по физической культуре  
МБДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад № 24»*

*Биробиджан, 2020*

Развитие двигательной активности детей средствами физической культуры через взаимодействие с семьей : из опыта работы Натальи Николаевны Ивановой, инструктора по физической культуре МБДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад № 24». – Биробиджан : ОГАОУ ДПО «ИПКПР», 2020. – 42 с.

Сборник «Развитие двигательной активности детей средствами физической культуры через взаимодействие с семьей» рекомендован к печати и практическому применению в образовательных организациях Еврейской автономной области решением редакционно-издательского совета ОГАОУ ДПО «ИПКПР» от 29 мая 2020 года.

**Составитель:**

Ж.И. Закон, старший преподаватель ОГАОУ ДПО «ИПКПР»

**Ответственный за выпуск:**

Е.Л. Корниенко, зав. редакционно-издательским отделом ОГАОУ ДПО «ИПКПР»

**Компьютерная верстка:**

Т.Н. Серга, технический редактор ОГАОУ ДПО «ИПКПР»

Данный опыт работы посвящен вопросам повышения детской двигательной деятельности, формам активизации двигательной активности детей через взаимодействие детского сада и семьи.

Практическая значимость состоит в том, что его результаты и выводы могут быть использованы в практической деятельности педагогов детского образовательного учреждения в процессе физического развития детей.

© 2020

## Содержание

Слово о педагоге.....	4
Развитие двигательной активности детей средствами физической культуры через взаимодействие с семьей.....	5
Приложение 1. Анкеты для родителей.....	11
Приложение 2. Домашнее задание по физической культуре.....	14
Приложение 3. Консультация с элементами практикума «Оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии».....	15
Приложение 4. Физкультурный праздник «Капельки здоровья» для детей средней группы и их родителей.....	18
Приложение 5. НОД по физической культуре с участием родителей «Интересная дорожка» (в старшей логопедической группе).....	20
Приложение 6. Физкультурный досуг «Спортивная семья» для детей старшей группы и их родителей.....	23
Приложение 7. Консультация с элементами практикума «Игры на формирование правильной осанки».....	26
Приложение 8. Консультация «На зарядку становись!».....	30
Приложение 9. Консультация с элементами практикума «Зрение и здоровье».....	31
Приложение 10. Праздник для детей старших групп, посвященный Дню защитника Отечества с участием родителей «Веселые военные учения»...32	
Приложение 11. Консультация «Совместные занятия спортом детей и родителей».....	35
Приложение 12. Физкультурно-логопедическое развлечение «Праздник здоровья» с участием родителей подготовительной к школе группе.....	36
Приложение 13. Рекомендации по оздоровлению детей «Весёлые минутки или минутки здоровья».....	39
Приложение 14. Папка-ширма «Как выбрать вид спорта?».....	44
Приложение 15. Интерактивные задания по физкультуре.....	47
Литература.....	48

## *Слово о педагоге*

Наталья Николаевна Иванова в 1984 году окончила Биробиджанское педагогическое училище, получив квалификацию «воспитатель детского сада», в 2011 году – Дальневосточную государственную социально-гуманитарную академию по специальности «преподаватель дошкольной педагогики и психологии».

Её педагогический стаж – 33 года, из них 20 лет работает инструктором по физической культуре. Инструктор по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад № 24» г. Биробиджана.

Наталья Николаевна творческий и грамотный педагог, ответственно относится к своим обязанностям. Она любит детей и свою профессию, владеет методикой физического воспитания детей дошкольного возраста. Учитывает индивидуальные особенности воспитанников, создавая условия для двигательной деятельности и повышения функциональных возможностей детского организма. Принимает активное участие в жизни детского сада (праздники, организация развивающей среды, изготовление методических пособий, атрибутов, выступления на педсоветах и т. д.).

В течение ряда лет Н.Н. Иванова ведёт кружок по степ-аэробике, на занятиях которого дети с удовольствием разучивают танцевальные композиции и выступают на различных творческих площадках («Радуга талантов», «Праздник детства», «Вечерний Биробиджан»).

В процессе обучения и воспитания педагог формирует привычку к здоровому образу жизни, создаёт максимум условий для двигательной активности детей, используя при этом разнообразные формы организации их физической активности. Работу с родителями строит в форме просветительской деятельности. Налажен тесный контакт с родителями воспитанников. Семьи получают информацию о здоровом образе жизни, принимают активное участие в проведении занятий и праздников.

Постоянно повышает Наталья Николаевна уровень профессионального мастерства, осваивает программы повышения квалификации: «Совершенствование работы музыкальных руководителей и инструкторов по физическому воспитанию дошкольных образовательных организаций в контексте ФГОС ДО» (2015 г.), «Реализация в дошкольных образовательных организациях современных подходов к физическому развитию детей дошкольного возраста» (2019 г.), ОГАОУ ДПО «ИПКПР». Принимает активное участие в семинарах, конкурсах и конференциях: межрегиональная научно-практическая конференция «Дошкольное образование – развивающее и развивающееся», 2016 г.; семинар «Обеспечение преемственности дошкольного и начального образования в соответствии с требованиями ФГОС ДО и с учетом ФГОС» (представлен опыт работы «Формирование коммуникативных способностей старших дошкольников через взаимодействие в игре на занятиях физической культурой»), 2016 г.; выставка-конкурс методических материалов муниципальных дошкольных образовательных учреждений «Методическая служба образовательного учреждения как ресурс повышения педагогического мастерства», 2016 г. – 1 место; конкурс на лучшую программу летнего отдыха и оздоровления детей «Капельки здоровья», 2017 г. – 1 место.

За добросовестный труд, значительный вклад в воспитание и развитие детей Наталья Николаевна Иванова награждена благодарностью главы муниципального образования «Город Биробиджан», 2018 г., за личный вклад в развитие физической культуры и спорта на территории городского округа отмечена дипломом главы муниципального образования «Город Биробиджан», 2019 г.

*Ж.И. Закон, старший преподаватель ОГАОУ ДПО «ИПКПР»  
Е.И. Панфилова, старший воспитатель МБДОУ «ЦРР – детский сад № 24»*

## ***Развитие двигательной активности детей средствами физической культуры через взаимодействие с семьей***

Физическая культура в детском саду была и остается предметом, который дает возможность сохранять высокую физическую работоспособность дошкольника, способствует его развитию как личности и позволяет справиться с непомерно выросшими нагрузками.

Известно, что основными средствами физического воспитания являются физические упражнения. Они весьма разнообразны и имеют высокую степень эмоциональности. Несмотря на это, не ослабевают попытки использовать на занятиях физической культуры упражнения, сочетающие в себе достоинства традиционных видов и новых нетрадиционных направлений физической активности.

Ведущим естественным фактором роста и развития ребенка является движение. Благодаря движению происходит развитие физиологических и психических функций. Только движение стимулирует развитие иммунной системы организма и повышает его устойчивость к действию неблагоприятных факторов.

Двигательная активность – это физиологический акт, основа жизнеобеспечения организма с момента зачатия. Если двигательная активность плода недостаточна, то ребенок рождается с отклонениями в развитии, т.е. происходит несоответствие календарного и биологического возраста. Такое несоответствие ученые называют физиологической незрелостью.

Для того чтобы компенсировать физиологическую незрелость, чрезвычайно важно обеспечить ребенку оптимальную двигательную активность, которая осуществляется в процессе разнообразной двигательной деятельности. Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие педагогов с семьями воспитанников. Необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса.

Главной особенностью семейного воспитания признается особый эмоциональный микроклимат, благодаря которому у ребенка формируется отношение к себе. Другая важная роль семейного воспитания – влияние на ценностные ориентации, мировоззрение ребенка в целом, его поведение в разных сферах общественной жизни. Известно также, что именно пример родителей, их личные качества во многом определяют результативность воспитательной функции семьи.

Уровень семейного воспитания в процессе физического развития детей определяется степенью взаимодействия семьи и дошкольного учреждения. Кроме того, не следует забывать, что физическое воспитание – это не только занятие физкультурой, а целая система организации двигательной деятельности детей дома и в детском саду. Реализация взаимодействия с семьёй по данной проблеме будет осуществляться наиболее эффективно, если:

- использована модель взаимодействия ДОО и семьи, основанная на идее единства воспитательного воздействия;
- реализуется система активного включения во взаимодействие всех субъектов педагогического процесса;
- подготовка педагогов будет носить опережающий характер;
- разработана технология дифференцированного взаимодействия, учитывающая последовательность включения родителей в образовательный процесс ДОО.

**Цель моей работы:** повысить свой теоретический, научно-методический уровень и профессиональное мастерство во всех формах двигательной деятельности детей и их родителей.

Для её реализации поставила следующие **задачи:**

- обогащать состав движений и содержание двигательной деятельности в целом;
- воспитывать у детей осознанное отношение к выполнению двигательных действий вместе с родителями;
- формировать готовность и интерес к участию в различных видах двигательной деятельности;
- поддерживать совместную двигательную активность детей и родителей;
- развивать инициативность, самостоятельность, активизировать творчество во всех формах двигательной деятельности;
- создавать единое воспитательно-образовательное пространство на основе доверительных партнёрских отношений сотрудников детского сада с родителями;
- повышать авторитет родителей в глазах детей.

### Содержание работы:

СЕМЬ-Я

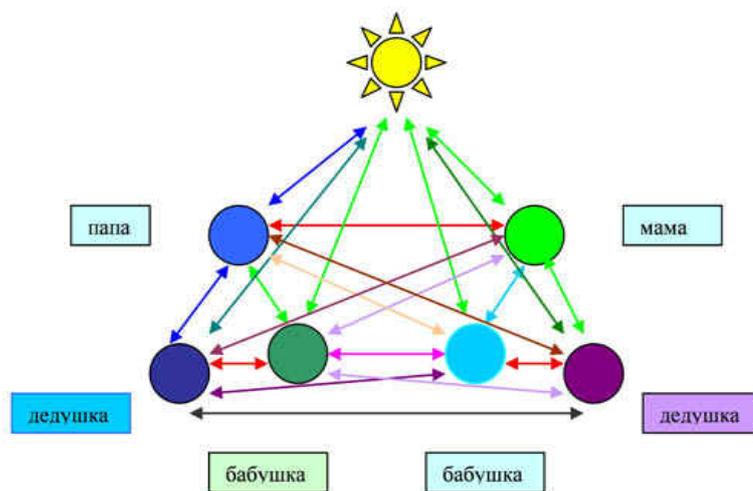


Рисунок 1.

Если посмотреть на рисунок 1, то мы увидим, что семья – это не только мама и папа ребенка, а еще бабушки и дедушки, не показаны, но есть в действительности дяди, тети, братья, с которыми контактирует ребенок. Все, с кем общается ребенок, имеют свой опыт общения и воспитания. Но, несмотря на постоянно возрастающий культурный уровень, взрослые, окружающие ребенка, не всегда имеют достаточные педагогические знания, не умеют установить правильные отношения между собой и ребенком, не проявляют достаточной заботы о гармоничном развитии его личности.

Работа с родителями постоянно меняется, традиционные формы работы, в которых главное место отводилось сообщениям, докладам, утратили свое значение из-за малой их эффективности, из-за недостаточной обратной связи. В федеральных государственных образовательных стандартах к структуре общеобразовательной программы дошкольного образования особую актуальность приобретают интерактивные формы и методы работы с родителями, позволяющие вовлечь их в процесс обучения, развития и познания собственного ребенка. Родители – неотъемлемое звено в образовательном пространстве детского сада.

Педагоги нашего детского сада используют различные интерактивные формы и методы работы с семьями воспитанников. Я хочу рассказать, о том какую работу в этом направлении веду я, инструктор по физической культуре. Работа с родителями охватывает широкий круг проблем по вопросам физического воспитания, развития и оздоровления детей. Цели и задачи физического воспитания дошкольников в семье и в детском саду едины, поэтому их необходимо ставить и решать совместными усилиями. В современном информационном пространстве существует множество источников, из которых родители дошкольников пополняют свои знания по физическому воспитанию детей: телевизионные программы, публикации в периодических изданиях, методические пособия, Интернет. Но всё это не может заменить педагога, играющего ведущую роль в передаче родителям педагогических знаний и умений, так как именно педагог обладает профессиональными знаниями, умениями, навыками, опытом в работе с детьми, располагает объективными данными о проблемах и достижениях конкретного ребенка, о нюансах его развития.

Как заинтересовать родителей в совместной работе? Как сделать родителей участниками воспитательного процесса? Для этого я в своей работе стараюсь использовать, кроме традиционной формы общения с родителями, и нетрадиционные.

**К традиционным формам работы относятся:**

1. Беседы.
2. Консультации.
3. Выступления на родительских собраниях.

Нетрадиционные формы общения пользуются особой популярностью, как у педагогов, так и у родителей. Они направлены на установление неформальных контактов в работе с родителями, привлечение их внимания к детскому саду. Родители лучше узнают своего ребёнка, поскольку видят его в другой, новой для себя обстановке, сближаются с педагогами.

Нетрадиционные формы работы с родителями, которые я использую в своей работе:

<b>Наименование</b>	<b>С какой целью используется эта форма</b>	<b>Формы проведения общения</b>
<i>Информационно-аналитические</i>	Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности	Проведение социологических срезов, опросов, "Почтовый ящик"
<i>Досуговые</i>	Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми	Совместные досуги, праздники, участие родителей и детей в выставках
<i>Познавательные</i>	Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста. Формирование у родителей практических навыков воспитания детей	Семинары-практикумы, педагогический брифинг, педагогическая гостиная, проведение собраний, консультаций в нетрадиционной форме, устные педагогические журналы, игры с педагогическим содержанием, педагогическая библиотека для родителей
<i>Наглядно-информационные; информационно-ознакомительные; информационно-просветительские</i>	Ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, особенностями воспитания детей. Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей	Информационные проспекты для родителей, организация дней (недель) открытых дверей, открытых просмотров занятий и других видов деятельности детей. Выпуск газет, организация мини-библиотек

**Информационно-аналитические формы** общения с родителями направлены на выявление интересов, запросов родителей через тестирование. Выступление к родительскому собранию выбираю после обработки анкет. В конце своих выступлений обязательно провожу обсуждения с родителями – что понравилось, какие мои советы применимы на практике, какие бы вопросы хотели еще обсудить.

**Досуговая форма** общения помогает установлению эмоционального контакта между педагогами, родителями и детьми.

Семейные спортивные игры – это яркие и ожидаемые детьми события, в которых они любят принимать участие, соревнуясь со сверстниками и родителями, демонстрируя полученные физические навыки. Атмосфера праздника и дух соперничества вызывают множество положительных эмоций у детей, а привлечение родителей к проведению этих событий способствует сближению взрослых и детей для победы в соревнованиях. Совместные детско-родительские мероприятия позволяют не только родителям увидеть положительные стороны ребёнка, но и детям - воспринимать родителей по-новому - как союзников. Ведь родитель, участвующий во всех мероприятиях, знает проблемы и пути их преодоления, старается понять чувства ребёнка, его точку зрения. А у детей, которые постоянно чувствуют поддержку, понимание родителей, повышается самооценка и уверенность в себе.

Благодаря совместным досугам у ребенка развиваются не только познавательный интерес, мыслительная деятельность, мелкая и крупная моторика, но также влияют и на создание и поддержание благоприятного психологического микроклимата, способствуют возникновению радостных эмоций как у детей, так и у взрослых.

**Наглядно-информационная** форма используется для ознакомления с работой по физическому воспитанию детского сада, особенностями физического воспитания и развития, о формах и методах работы с дошкольниками в физическом направлении.

1. **Семейные СМИ о физкультуре.** Выпуск стенгазет – одна из форм пропаганды ЗОЖ, которая помогает расширять представления родителей и детей о формах семейного досуга; повышать интерес детей к физической культуре и спорту; воспитывать желание вести ЗОЖ; воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.

2. В каждой группе имеются **«родительские уголки»**, на которых помещаются конкретные рекомендации и памятки. С помощью различных мероприятий довожу до родителей, что они обязаны заложить своим детям основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности. Что для формирования здорового образа жизни в семье должен быть доброжелательный микроклимат и пример родителей; что лучший вид отдыха — прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка — совместная игра с родителями. Даю рекомендации, какие виды игр можно использовать в режиме дня. Гимнастика, массаж, спортивные игры на свежем воздухе, праздники, эстафеты и конкурсы — здесь можно и от души порезвиться, выплеснуть накопившуюся энергию, и научиться быть сильным, гибким, ловким.

3. **Тематические выставки** – форма коллективной работы всех участников педагогического процесса, которая развивает умение обсуждать интересующие проблемы; воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным творческим занятиям, отображающим времяпровождение на свежем воздухе в разное время года.

**Познавательная форма общения** педагогов с семьей предназначены для ознакомления родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами воспитания для формирования у родителей практических навыков. Основная роль продолжает принадлежать таким коллективным формам общения, как собрания, групповые консультации и др. Данные формы использовались и раньше. Однако сегодня изменились принципы, на основе которых строится общение педагогов и родителей. К ним относятся общение на основе диалога, открытость, искренность в общении, отказ от критики и оценки партнера по общению. Поэтому данные формы рассматриваются нами как нетрадиционные.

Сотрудничество и поддержка семьи в физическом воспитании дошкольников позволило добиться высоких показателей в уровне физического развития и здоровья детей.

Таким образом – использование разнообразных интерактивных форм работы с семьями воспитанников дает положительные результаты. Такие формы работы позволяют родителям стать активными участниками педагогического процесса ДООУ и

незаменимыми нашими помощниками, осознавая, что это нужно не потому что, хочет педагог, а потому что это важно для развития их собственных детей.

Показателем результативности является повышение удовлетворенности родителей как уровнем воспитания и обучения детей в ДООУ, так и формами взаимодействия с педагогами и руководителями ДООУ: семинары-практикумы, дискуссии, круглый стол, творческие мастерские, а также совместная деятельность с детьми в форме разнообразных совместных занятий и спортивных мероприятий.

Далее предлагаю познакомиться с планом работы с родителями на 2019-20 учебный год.

Месяц	Информационно-аналитический блок	Практический блок		
		Познавательный	Досуговый	Наглядно-информационный
Сентябрь	Анкетирование родителей «Физическое воспитание детей и приобщение их к здоровому образу жизни» (Приложение 1)			Выпуск информационного бюллетеня «Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми в ДООУ»
Октябрь	Домашнее задание по физической культуре (Приложение 2)	Консультация с элементами практикума «Оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии» (Приложение 3)		
Ноябрь	Домашнее задание по физической культуре	Дискуссия «Детский сад в сохранении и укреплении здоровья детей»	Физкультурный праздник «Капельки здоровья» <i>Для детей средней группы и их родителей</i> (Приложение 4)	День открытых дверей.
Декабрь	Домашнее задание по физической культуре	НОД по физической культуре с участием родителей «Интересная дорожка» (в старшей логопедической группе) (Приложение 5)		Тематическая выставка «Зимние забавы»
Январь	Домашнее задание по физической культуре	Консультация с элементами прак-	Физкультурный досуг «Спортив-	Консультация «На зарядку

		тикума «Игры на формирование правильной осанки» (Приложение 7)	ная семья» Для детей старшей группы и их родителей (Приложение 6)	становись!» (Приложение 8)
Февраль	Домашнее задание по физической культуре	Консультация с элементами практикума «Зрение и здоровье» (Приложение 9)	Праздник, посвященный Дню защитника Отечества с участием родителей (Приложение 10)	День открытых дверей.
Март	Домашнее задание по физической культуре			Консультация «Совместные занятия спортом детей и родителей» (Приложение 11)
Апрель	Домашнее задание по физической культуре	Рекомендации по оздоровлению детей «Весёлые минутки или минутки ЗДОРОВЬЯ» (Приложение 13)	Физкультурно-логопедическое развлечение «Праздник здоровья» с участием родителей в подготовительной к школе группе (Приложение 12)	
Май	Домашнее задание по физической культуре	Интерактивные задания по физической культуре (Приложение 15)		Папка - ширма «Как выбрать вид спорта?» (Приложение 14)

## *Приложение 1*

### *Анкеты для родителей*

#### **№ 1. Анкета для родителей «Физическое воспитание детей и приобщение их к здоровому образу жизни»**

1. ФИО ребенка, количество детей в семье \_\_\_\_\_
2. Укажите группу здоровья Вашего ребенка:  
*первая, вторая, третья, четвертая, не знаю (нужное подчеркнуть).*
3. Каково физическое развитие Вашего ребенка?  
*Нормальное физическое развитие, дефицит массы тела, избыток массы тела, низкий рост (нужное подчеркнуть).*
4. Каково состояние опорно-двигательного аппарата Вашего ребенка?  
*Нормальная осанка, нормальная стопа,*

*в осанке незначительное отклонение от нормы, значительные нарушения осанки, плоскостопие (нужное подчеркнуть).*

5. Есть ли у вашего ребенка хронические заболевания? Если да, то какие? \_\_\_\_\_

6. Как много ваш ребенок проводит времени на улице в выходной день? \_\_\_\_\_

7. Интересуется ли Ваш ребенок спортивными играми, пособиями? Какими именно?

8. Установлен ли для вашего ребенка дома режим дня? Соблюдает ли он его?

9. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику? *(нужное подчеркнуть)*

*- Мама (да, нет); папа (да, нет); дети (да, нет); взрослый вместе с ребёнком (да, нет).*

*- Регулярно, нерегулярно.*

10. Соблюдает ли ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т. д.)? \_\_\_\_\_

11. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.

12. Проводите ли с детьми дома закаливающие мероприятия? \_\_\_\_\_

13. Какие закаливающие процедуры, проводимые в детском саду, наиболее приемлемы для вашего ребенка: *(нужное подчеркнуть)*

*а) облегченная форма одежды на прогулке;*

*б) облегченная одежда в группе;*

*в) обливание ног водой контрастной температуры;*

*г) хождение босиком;*

*д) систематическое проветривание помещений группы;*

*е) прогулка в любую погоду;*

*ж) полоскание горла водой комнатной температуры;*

*з) умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.*

14. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у вас дома: *детский спортивный комплекс, лыжи, коньки, клюшка для игры в хоккей, велосипед, самокат, мяч, скакалка, обруч, кегли, бадминтон, движущиеся игрушки? (нужное подчеркнуть).*

15. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком? \_\_\_\_\_

16. Гуляете ли вы с ребенком после детского сада? \_\_\_\_\_

17. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни: *подвижные игры, спортивные игры и упражнения, настольные игры, конструирование, лепка, просмотр телепередач, музыкально-ритмическая деятельность, чтение книг, трудовая деятельность, походы (нужное подчеркнуть).*

18. Консультацию по какому вопросу физического воспитания ребенка вы хотели бы получить? \_\_\_\_\_

## № 2. Анкета для родителей «Физическое воспитание в ДОУ»

1. Насколько Вас удовлетворяет работа с семьёй по физическому воспитанию в ДОУ?

- абсолютно удовлетворен
- скорее удовлетворён
- скорее не удовлетворен
- не удовлетворен

2. Считаете ли Вы, что совместные занятия спортом сближают родителей и детей, способствуют нравственному воспитанию детей? \_\_\_\_\_

3. Что полезного вы видите в совместной спортивной деятельности детей и взрослых?

- Радость общения
- Возможность занятия спортом
- Создание атмосферы доверия
- Другие варианты \_\_\_\_\_

4. Какие формы совместной спортивной деятельности были бы вам интересны?

- Занятия
- Развлечения, праздники
- Памятки
- Родительский клуб, практикум, семинар

5. Какие вопросы физического воспитания и оздоровления вас интересуют?

---

---

## № 3. Анкета для родителей «Здоровье ребенка»

1. Часто ли, на Ваш взгляд, болеет Ваш ребенок?

Да; нет.

2. Причины болезни:

- недостаточное физическое развитие, воспитание ребенка в детском саду;
- недостаточное физическое воспитание в семье;
- и то и другое;
- наследственность, предрасположенность.

3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можете следить за правильным развитием ребенка?

Да; частично; нет.

4. На что, на Ваш взгляд, должны обращать особое внимание семья и детский сад, заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка?

- Соблюдение режима;
- рациональное, калорийное питание;
- полноценный сон;
- достаточное пребывание на свежем воздухе;
- здоровая, гигиеническая среда;
- благоприятная психологическая атмосфера;
- наличие спортивных и детских площадок;

- *физкультурные занятия;*
- *закаливающие мероприятия.*

5. Какие закаливающие процедуры, на Ваш взгляд, наиболее приемлемы для ребенка?

- *Облегченная форма одежды для прогулок;*
- *облегченная одежда в группе (носки, короткий рукав);*
- *обливание ног водой контрастной температуры;*
- *систематическое проветривание группы;*
- *прогулка в любую погоду;*
- *умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.*

6. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка?

*Да;                    частично;                    нет.*

7. Нужна ли Вам помощь в этом детского сада?

*Да;                    частично;                    нет.*

Благодарим Вас за искренность и мужество, за готовность открыть нам внутренний мир своих родительских переживаний. Пожалуйста, не сомневайтесь в корректности нашего обращения с тем, чем Вы поделились с нами. Спасибо!

## **Приложение 2**

### **Домашнее задание по физической культуре**

Логическим продолжением работы на занятии являются домашние задания, которые помогут повысить объем двигательной активности детей, улучшить их физическую подготовленность, укрепить здоровье, внедрить физкультуру в быт. Общее время выполнения домашнего задания не должно превышать 15-20 минут. Чаще всего в домашние задания включаются следующие упражнения:

1. Ходьба на месте с правильной осанкой, высоким подниманием бедер и движением рук (у зеркала).

2. Прыжки на месте (высота 20-30 см) с мягким приземлением.

3. Сохранение равновесия согнутой и выпрямленной ноги.

4. Упражнения из и.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах и разведены в стороны, кисти – одна на другой под подбородком, ступни вместе. Поднимание головы и рук назад или в стороны; поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки соединены); поднимание головы и туловища, руки на поясе.

5. Упражнения из и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища:

поднимание головы с одновременным сгибанием ступней;

попеременное поднимание ног (под разными углами), движения велосипедиста; поднимание туловища с опорой руками о пол, то же – руки на пояс.

6. Упражнения на расслабление рук и поочередно ног, выполняемые из и.п.: стоя.

7. Упражнение из и.п.: стоя, руки в стороны: пяткой правой ноги прикоснуться к левому колену, зафиксировать это положение, сохраняя равновесие. То же – с закрытыми глазами.

8. Приседания на полной стопе, вытягивание рук вперед. Приседания на носках, руки впереди. То же – руки на поясе.

9. Упражнения для мышц стопы: захват легких предметов (малого мяча, коробка спичек и т.п.) пальцами ног, сгибая стопу в положении сидя.

10. Ходьба по гимнастической скамейке (линиям на полу) с подбрасыванием мяча, ударами его о пол и ловлей.

11. Упражнения с гимнастической палкой: наклон вперед, палку горизонтально вверх, за голову, за лопатки (одним движением занести палку, удерживаемую перед собой двумя руками, за спину).

12. Равновесие на левой (правой) ноге («ласточка»).

13. Прыжки через скакалку на одной и обеих ногах с мягким приземлением на носки.

14. Из стойки на коленях сед на пол сбоку (справа, слева) и возвращение в и.п.

### **Приложение 3**

## **Консультация с элементами практикума «Оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии»**

Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

Точно определить, есть у ребенка плоскостопие или нет, можно только когда малышу исполнится пять (или даже шесть) лет. Почему? Во-первых, детей до определенного возраста костный аппарат стопы еще не окреп, частично представляет собой хрящевую структуру, связки и мышцы слабы, подвержены растяжению. Во-вторых, подошвы кажутся плоскими, так как выемка свода стопы заполнена жировой мягкой «подушечкой», маскирующей костную основу. При нормальном развитии опорно-двигательного аппарата к пяти-шести годам свод стопы приобретает необходимую для правильного функционирования форму. Однако в некоторых случаях происходит отклонение в развитии, из-за которого появляется плоскостопие.

Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:



- наследственность (если у кого-то из родных есть/было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду);
- ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой);
- чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела);
- чрезмерная гибкость (гипермобильность) суставов;
- рахит;
- паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП);
- травмы стоп.

#### Чем опасно плоскостопие?

Порой, родители не осознают серьезность этого заболевания, так как со стороны оно поначалу не заметно и, на первый взгляд, не оказывает значительного негативного влияния на ребенка. Однако это заблуждение может привести к печальным последствиям. Плоскостопие нарушает «рессорные» функции стопы, почти пропадает амортизация, и при ходьбе вся «отдача» (встряска) достается голени и тазобедренному суставу, что может привести к артрозам. Поэтому плоскостопие обязательно нужно профилактировать и лечить.

Для терапии детей, страдающих плоскостопием, применяются щадящие методы лечения. Предпочтительны физиотерапевтическое лечение, лечебная физкультура, мануальная терапия и особый массаж. Медикаменты назначаются в крайнем случае, т.к. вызывают множество побочных эффектов и не убирают причину заболевания, а наоборот, могут его усугубить. Методами первого выбора для лечения детского плоскостопия являются мягкотканые техники мануальной терапии и массажа. Используются особые методики, направленные на укрепление мышц, которые подтягивают свод стопы, и улучшают ее кровоснабжение, также оказывается мягкое воздействие на суставы и связочный аппарат, проводится коррективная деформации стопы и голеностопа.

Из-за того, что плоскостопие провоцирует «встряску» костей, суставов ног и нижних отделов позвоночника, при лечении целесообразно обратить внимание на состояние опорно-двигательного аппарата и позвоночника. Нередко плоскостопие провоцирует появление сколиоза (искривления позвоночника). При обнаружении других патологий опорно-двигательного аппарата врач назначает курс лечебного массажа, особую гимнастику, а в ряде случаев требуется курс мануальной терапии. С ее помощью врач напрямую воздействует на страдающий от отсутствия амортизации позвоночник, снимая напряжение в нем и ликвидируя асимметрию крестца, которая иногда возникает при плоскостопии и может стать причиной искривления позвоночника.

Ребенку, страдающему плоскостопием, ортопед обязательно назначает для ношения специальную обувь: подходящую по размеру, сделанную из натуральных материалов, с жестким задником и хорошей фиксацией на ноге, с небольшим каблучком. Стельки-супинаторы также подбираются индивидуально, с учетом формы стопы.

Родители должны помнить, что плоскостопие – это недуг, который при отсутствии адекватной терапии, приводит к серьезным осложнениям и сильной деформа-

ции костей стопы, а также болезням опорно-двигательного аппарата. Своевременное лечение и профилактика вернет ребенку здоровье и уверенность в своей привлекательности!

Если все требования к детской обуви будут учтены, дорогие родители, поверьте, у вас будут здоровые дети. Передвигаясь в правильной обуви, ваши дети не будут уставать, полюбят длительные пешие прогулки, походы и вырастут сильными и закалёнными людьми.

1. Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы.

2. Подошва должна быть гибкой. Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы. При этом нарушается походка.

3. Подошва не должна быть высокой, поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушаются сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы.

4. Слишком мягкая подошва также не допустима, так как способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жёсткому грунту, асфальту или полу.

5. Каблук. Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, её положение. Высота каблука не должна превышать 5-10 мм.

6. Фиксированный задник. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие, фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.

7. Прочная фиксация в носовой части. Открытый носок в летних туфлях, часто используемых в качестве сменной обуви, приводит к неустойчивому положению стопы. Кроме того, возникает угроза травматизации пальцев.

8. Хорошая вентиляция обуви. Для обеспечения оптимального температурно-влажностного режима внутри обувного пространства необходимы такие конструктивные решения (переплетение ремешков, дополнительные «окошки» и др.), которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви.

Конечно же, не обойтись без *упражнений, направленных на предупреждение плоскостопия*. Вот некоторые простейшие упражнения, которые вы можете делать дома вместе со своими детьми:

- Лёжа на спине - одновременное сжимание и разжимание пальцев рук и ног с последующим растопыриванием пальцев;
- круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами; круговые движения стопами внутрь и наружу.
- Сидя на полу, руки в упоре сзади – катание каждой стопой малого мяча, палки.
- Стоя - подъём на носки, на пятки; разведение пяток и носков; ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.
- Упражнения в ходьбе – ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы; ходьба по неровным поверхностям; собирание пальцами ног мелких предметов, рассыпанных на полу и др.

### **Физкультурный праздник «Капельки здоровья» для детей средней группы и их родителей**

*Задачи:*

- развивать двигательные умения;
- воспитывать интерес к занятиям физкультурой;
- способствовать формированию положительных эмоций в процессе совместной деятельности детей и родителей.

*Оборудование:* презентация; 3 надувных мяча, плоские обручи, мячи по количеству детей.

**Инструктор:** Вы, ребята, подтянитесь! Своей маме улыбнитесь!

Руки, ноги разминаем, с танца праздник начинаем!

**Дети:** Раз, два, три, четыре, пять — мы идем танцевать!

*Дети и родители выполняют перестроение в звенья.*

**Общий танец по показу инструктора**

**«Добрый день»**

*На слайде появляется дедушка Гром, на землю падают капельки с изображением героев праздника.*

Вас приветствую, друзья! Жить без спорта нам нельзя!

Капельки здоровья Вам привез в подарок я!

Раз, два, три, четыре, пять — будем дружно все играть,

В нем запряганы секреты, Вам их надо разгадать.

*Дальше все идет в зависимости от того, какие картинки появляются на экране. Дети рассматривают капельку и выполняют соответствующее задание.*

**Капелька «Зайчик»**

Вы – веселые ребята, друг за друга вы горой!

Ну, а прыгать, как зайчата, не хотите ли со мной?

*Дети и родители располагаются на противоположных сторонах зала и выполняют прыжки с продвижением вперед. «Кто быстрее поменяется местами»*

**Капелька «Мяч»**

Яркий, круглый и большой возьмите мяч мой надувной!

Родители, не стойте в сторонке! Помогите устроить гонки!

*Участники выстраиваются в 3 колонны. В начале и конце колонны стоят взрослые. Дети и родители передают большой надувной мяч сбоку от колонны. Когда мяч попадает к последнему игроку, передача начинается в обратном направлении. Повторить 2 – 3 раза.*

**Капелька «Белка»**

*Дети выполняют упражнения в парах с родителями.*

**Инструктор.** Белки зайцев повстречали,

Стали в ладушки играть,

Громко хлопают в ладоши —

Раз-два-три-четыре-пять!

*Дети и родители встают в пары, повернувшись лицом друг к другу, и играют в ладушки: хлопок перед собой, хлопок в ладоши партнера.*

Раз, два! *Хлопки в ладоши.*

По коленкам. *Хлопки по коленям.*

Три, четыре! *Хлопки в ладоши.*

Повтори. *Хлопки по коленям.*

Пять, шесть! — приседай, *Четыре полуприседания, держась за руки.*

Куда хочешь, убегай! *Дети разбегаются, родители стоят на месте.*

Быстро в пару вставай и кружиться начинай!

*Кружатся парами с родителями.*

*М. Картушина*

### **Капелька «Бусы»**

#### **Музыкально-подвижная игра «Бусы»**

Бусы на ниточку нанизали, *Дети строятся в круг вокруг*

Чтоб не рассыпались, завязали. *родителей с мячом в руках*

*и выполняют приставные шаги вправо по кругу*

Ну, а нитки порвались, *Дети опускаются на пол и выполняют*

Бусинки рассыпались. *прокатывание мяча головой*

Мамы, не зевайте, быстро бусы собирайте! *Мамы быстро берут мяч и собираются в круг вокруг детей.*

*Игру продолжают наоборот: теперь родители прокатывают мячи, а дети собираются в круг.*

### **Капелька «Ежик»**

#### **Подвижная игра «Прятки с ежиком»**

Под веселую музыку дети-«ежики» бегают врассыпную. Когда музыка останавливается, «ежики» должны свернуться в клубок и спрятаться от «волка» (сгруппироваться и сидеть неподвижно). Роль волка исполняет взрослый. Он ходит по залу и смотрит, кто из детей пошевелится.

**Инструктор.** Капельки здоровья помогли нам спортивнее стать! Весело было с вами играть! На прощанье хочу я вам пожелать:

Никогда без причины не унывать! Друг другу чаще улыбаться! Спортом вместе заниматься!

*Под аудиозапись «Песенки об улыбке» (муз. В. Шаинского, сл. М. Пляцковского) дети и родители исполняют танец.*

От улыбки хмурый день светлей,

От улыбки в небе радуга проснется.

*Дети и родители идут по кругу, держась за руки.*

Поделись улыбкою своей, и она к тебе не раз еще вернется.

*Идут в обратном направлении.*

И тогда наверняка вдруг запляшут облака,

*Покачивают над головой руками*

И кузнечик запиликает на скрипке.

*Имитируют игру на скрипке*

С голубого ручейка начинается река,

*Выполняют волнообразные движения руками перед собой.*

Ну а дружба начинается с улыбки.

*Хлопают в ладоши.*

С голубого ручейка начинается река,  
*Выполняют волнообразные движения руками перед собой.*

Ну а дружба начинается с улыбки.

*Хлопают в ладоши.*

От улыбки солнечной одной перестанет плакать самый грустный дождик,  
*Идут по кругу.*

Сонный лес простится с тишиной и захлопает в зеленые ладоши.

*Идут в обратном направлении.*

И тогда наверняка вдруг запляшут облака,

*Покачивают над головой руками.*

И кузнечик запиликает на скрипке.

*Имитируют игру на скрипке.*

С голубого ручейка начинается река,

*Выполняют волнообразные движения руками перед собой.*

Ну а дружба начинается с улыбки.

*Хлопают в ладоши.*

С голубого ручейка начинается река,

*Выполняют волнообразные движения руками перед собой.*

Ну а дружба начинается с улыбки. *Хлопают в ладоши.*

От улыбки станет всем теплей

*Сходятся к центру круга, держась за руки.*

И слону, и даже маленькой улитке...

*Расходятся из круга.*

Так пускай повсюду на земле,

*Сходятся к центру круга, держась за руки.*

Словно лампочки, включаются улыбки!

*Расходятся из круга.*

Благодарю наших участников — детей и их замечательных родителей!

**Инструктор.** Ребята, хорошее настроение — это тоже залог здоровья, а что лучше всего поднимает настроение? Конечно, сладкая и вкусная конфета!

Наш праздник завершается, но мы грустить не будем,

Ведь спорт и физкультуру мы с вами очень любим!

## **Приложение 5**

### ***НОД по физической культуре с участием родителей «Интересная дорожка» (в старшей логопедической группе)***

*Задачи:*

- учить детей правильно выполнять прыжки, упражнение «Крокодил»;
- упражнять в беге с увертыванием и препятствиями;
- развивать ловкость, глазомер, силу, выносливость, быстроту реакции;
- воспитывать чувство взаимопомощи, внимание к другим людям;

— формировать у родителей практические умения в области физического воспитания детей.

*Оборудование:* по 1 обручу зеленого, желтого, синего цвета, 3 дуги, длинная скакалка, гимнастический мяч (диаметр 60-70 см), 30 мячей (диаметр 8-10 см).

## 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

*Дети и родители строятся в шеренгу. Выполняют упражнения:*

- ходьба в колонне по два (8-10 с);
- на носках, руки за голову (7-8 с);
- на пятках, руки за спиной, сложенные «локоть на локоть» (7-8 с);
- на внешней стороне стопы, руки на поясе. По команде «Кругом!» движение в противоположную, сторону (7-8 с);
- ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени (8-10 с);
- прыжки через валики (5— 6 шт.) в чередовании с бегом (8-10 с);
- ходьба со сменой положения рук: вверх, к плечам, в стороны, вперед, на пояс (10-12 с).

## 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

*Родители и дети выполняют упражнения вместе. ОРУ с набивным мячом (вес 1 кг)*

### 1. «Выше мяч подними»

И.п.: встать спинами друг к другу, плотно прижавшись, мяч у взрослого в опущенных руках. 1 — поднять мяч вверх, потянуться, сказать «хлоп», передать мяч ребенку; 2 — и.п., мяч у ребенка; 3-4 — то же, ребенок передает мяч взрослому.

Выполнить 8 раз в умеренном темпе.

### 2. «Подбрось, поймай, упасть не давай»

И.п.: стойка на расстоянии 2 м друг от друга, ноги врозь.

Перебрасывать мяч удобным для ребенка способом в свободном темпе.

### 3. «Наклоны с мячом»

И.п.: стойка ноги врозь, лицом друг к другу, на расстоянии трех шагов, мяч у взрослого.

1 — наклон вперед, передать мяч ребенку; 2 — выпрямиться;

3 — наклон вперед, передать мяч взрослому; 4 — и.п.

Выполнить 8 раз в умеренном темпе.

### 4. «Выпады в разные стороны»

И.п.: о.с., лицом друг к другу, мяч перед собой в вытянутых руках.

1 — выпад в разных направлениях парой с резкими движениями рук с мячом.

2 — и.п.

Ощутить чувство тождества, силы, единства. Выполнить по 4 раза в каждую сторону.

### 5. «Приседания спиной друг к другу»

И.п.: узкая стойка спиной друг к другу, ноги врозь, хват за предплечья.

1—2 — присесть; 3—4 — и.п.

Выполнить 8 раз.

*За выполнение комплекса ОРУ участники получают первый «лепесток здоровья»: красный — это движение.*

### Игра-соревнование «Чья пара лучше прыгает?»

*Участники прыгают на мячах-прыгунах, держась за руки.*

*Команды получают второй «лепесток здоровья»: желтый — это жизне-радостное состояние на весь день.*

### **Игра-соревнование «Тачка»**

*И.п.: взрослый держит ребенка за бедра, а ребенок стоит на ладонях.*

*Передвигаются вместе, огибая зрительный ориентир.*

*Команды получают третий «лепесток здоровья»: оранжевый — это знание всех правил о здоровье.*

### **Комплекс упражнений**

*Дети выполняют движения поточно. Взрослые следят за правильностью выполнения движений, при необходимости помогают.*

1. Прыжки на двух ногах, скамейка между ногами, руки на поясе. Следить за прямым положением спины.

2. Ходьба по бревну, руки в стороны. Сохранять равновесие.

3. Ползание под дугами с опорой на руки.

*И.п.: лежа на животе, прямые ноги вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо, носки ног вытянуты. Взрослый помогает и следит за правильностью выполнения движения, чтобы дети держали ноги прямыми и вместе, голову не опускали, касались пола только ногами и ладонями, все остальные части тела — в приподнятом положении.*

4. Перешагивание через скамейку, лицом к ней, поочередно то одной, то другой ногой, высоко поднимая согнутую в колене ногу, руки за головой «в замок». Голову не опускать. Родители следят за прямым положением спины и рук.

5. Ползание «змейкой» между дугами, как гусеницы, с опорой на ноги впереди и на руки сзади, за спиной.

### **Игра «Подвижная цель»**

Играющие делятся на две команды и строятся шеренгами на расстоянии 3-4 м от гимнастического мяча, который лежит в центре зала. По сигналу игроки бросают мячи в гимнастический мяч, стараясь перекатить его на сторону соперника. Повторить 3-4 раза.

В руки можно брать только один мяч. После броска мяча нужно быстро взять любой лежащий на полу мяч на своей половине площадки и выполнить следующий бросок. Бросать мячи можно только с обозначенного места (линии), не заступая за нее. Выигрывает команда, которая перекатит гимнастический мяч на сторону соперника.

### **Комплекс упражнений босиком**

1. Ходьба по ребристой дорожке. 2. По дорожке-змейке. 3. По следам.

*За выполнение задания участники получают четвертый «лепесток здоровья»: синий — это закаливание.*

### **Игра малой подвижности «Здоровое питание»**

*На гимнастической скамейке разложены продукты питания. Пока играет музыка, дети ходят вокруг скамейки. Когда музыка стихает, каждый ребенок должен взять любой полезный продукт. За выполнение задания участники получают пятый «лепесток здоровья»: зеленый — это разумное питание.*

*Проводится дыхательная гимнастика, после которой дети получают следующий «лепесток здоровья», голубой — это правильное дыхание.*

### **3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Дети выполняют упражнения с кистевым эспандером. Взрослые следят за правильностью выполнения и исправляют ошибки.

Участники получают последний «лепесток здоровья»: фиолетовый — это добрые поступки, которые приносят здоровье.

Педагог предлагает родителям составить вместе с детьми режим дня на субботу и воскресенье в картинках и показывает образцы режимов дня.

## Приложение 6

### **Физкультурный досуг «Спортивная семья» для детей старшей группы и их родителей**

*Задачи:*

— Создать условия для формирования мышечно-двигательных навыков, координации движений, внимания;

— побуждать использовать двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками и взрослыми;

— способствовать воспитанию смелости, уверенности, взаимовыручки;

— создавать атмосферу, способствующую получению заряда бодрости и поддержанию положительного психоэмоционального состояния;

— доставлять детям и родителям радость и удовольствие от совместного участия в досуге;

— способствовать оптимизации общения детей и родителей;

— привлекать родителей к сотрудничеству, повышать уровень родительской заинтересованности в совместных мероприятиях.

*Оборудование:* мячи, конусы; 4 обруча; скамейки, шляпы; корзинка с конфетами; музыкальное сопровождение.

\* \* \*

*Под музыку дети с ведущим входят в зал.*

**Ведущий.** Здравствуйте, дорогие гости! Сегодня мы собрались, чтобы напомнить вам, как важно беречь свое здоровье и заниматься спортом. Болельщики и гости, давайте поприветствуем участников аплодисментами. Пожелаем всем успехов и побед! У нас сегодня семейный спортивный праздник. Участвуют в нем три замечательные команды, состоящие из наших воспитанников и их родителей. Капитаны, представьте свои команды и назовите ваш девиз!

*Капитаны представляют команды, участники называют девиз.*

Собрались мы сегодня в нашем нарядном зале, чтобы узнать, что необходимо делать для развития силы, ловкости и быстроты. Итак, наш праздник начинается!

*Под музыку в зал входит Карамелька (взрослый).*

**Карамелька.** Ух ты! А где это я? Что это у вас за посиделки? Шарик, фонарик, народу собралось видимо-невидимо! Новый год, что ли?

**Дети.** Нет!

**Ведущий.** И совсем не Новый год. У нас здесь спортивный праздник, мы пригласили поучаствовать в нем родителей. А вот ты кто? Как тебя зовут?

**Карамелька.** Мимо проходила, слышу — веселятся ребята, решила в гости зайти. Зовут меня Карамелька!

**Ведущий.** Карамелька? Значит ты конфетка, сладенькая и вкусенькая? Мы любим конфетки, правда, ребята?

**Дети.** Да!

**Карамелька.** Стоп, стоп, стоп, только не надо меня кусать и облизывать, кариес на зубах появится, придется к стоматологу идти, лечить зубы, а зачем вам это? Уж поверьте мне, ребята, сладости есть вредно! Я смотрю, у вас здесь очень весело, и мне хочется на празднике повеселиться, порезвиться. Пожалуйста, разрешите мне остаться!

**Ведущий.** Ну что, ребята, оставим Карамельку на празднике?

**Дети.** Да!

**Ведущий.** Хорошо, оставайся! Думаю, больше сюрпризов не будет, поэтому начинаем наш праздник! А начнем мы его с вопросов и ответов. Знаете ли вы, ребята, что нужно делать, чтобы быть здоровыми, сильными и не болеть?

**Дети.** Нужно закаляться, заниматься спортом, делать зарядку, правильно питаться.

**Ведущий.** Правильно, делать зарядку нужно каждый день! Карамелька, ты умеешь делать зарядку?

**Карамелька.** Конечно, умею! А может быть и нет!?

**Ведущий.** Ребята, давайте покажем Карамельке, как нужно правильно делать зарядку!

### ***Утренняя зарядка «С добрым утром»***

*Дети с воспитателем показывают комплекс утренней зарядки под музыку.*

**Карамелька.** Ну конечно (*с обидой в голосе*), у вас все правильно получается, вы уже большие, а я маленькая, но я тоже научусь. А большие тетеньки и дяденьки тоже умеют зарядку делать? Не верю!

**Ведущий.** А мы тебе сейчас покажем, что они все умеют. А ты смотри и учись!

Предлагаю испытать наши: мам и пап, они будут состязаться в ловкости, смелости, сноровке. Помогут им в этом и сыновья — будущие защитники Отечества — и дочки — будущие чемпионки. Судить наши состязания будет жюри. Ведущий представляет членов жюри. Начинаем наши испытания!

### **1. Веселые старты**

*Участники команд строятся в порядке взрослый — ребенок — взрослый и т.д.*

*Перед командами стоят скамейки. Дети должны проползти по скамейке, подтягиваясь обеими руками. Взрослые проходят по скамейке, удерживая равновесие. За скамейкой лежат два обруча. В первом обруче мячи, которые нужно переложить в следующий обруч. Каждый берет один мяч и кладет его в другой обруч, затем бежит обратно. Эстафета передается следующему участнику рукопожатием. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.*

**Карамелька.** Ну, я вижу зарядку делаете, бегать вы можете! А загадки отгадывать умеете? Дети. Да!

**Карамелька.** Ну, мои ни за что не отгадаете!

Руки врозь, а ноги вместе. Бег, потом прыжки на месте.  
Рассчитались по порядку, Вот и все — конец ... (*зарядке*).  
Соревнуемся в сноровке,  
Мяч кидаем, скачем ловко,  
Кувыркаемся при этом.  
Так проходят ... (*эстафеты*)  
И мальчишки и девчонки очень любят нас зимой,  
Режут лед узором тонким, не хотят идти домой.  
Мы изящны и легки, мы — фигурные ... (*коньки*).  
Мы физически активны, с ним мы станем быстры, сильны.  
Закаляет нам натуру, укрепит мускулатуру.  
Не нужны конфеты, торт, нужен нам один лишь ... (*спорт*).  
Ну надо же! И загадки отгадывать умеете! Молодцы!  
**Ведущий.** Внимание, второе испытание!

## **2. Хоккей с мячом**

*От стартовой линии по сигналу ребенок берет мяч и катит клюшкой до ворот. Взрослый выполняет то же самое. Эстафета передается следующему участнику передачей клюшки. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.*

**Ведущий.** Пока жюри подводит итоги первого этапа, мы проведем музыкальную паузу. *Жюри подводит итоги.*

## **Музыкальная игра с ускорением «Да-да-да»**

Продолжаем наши спортивные соревнования!

## **3. «Змейка»**

*Все участники команды, взявшись за руки и образовав «цепочку», пробегают между конусами туда и обратно; впереди все взрослые, сзади все дети. Выигрывает команда, которая не собьет конусы и быстрее выполнит задание.*

**Ведущий.** Все молодцы! Не устали?

**Дети.** Нет!

**Ведущий.** Это прекрасно! Наши неутомимые команды ждет следующее соревнование!

## **4. Донеси-ка**

*Участник получает по три больших мяча (или набор спортивного инвентаря: мяч, кегли, куб, ракетка, обруч). Нужно донести инвентарь до ориентира и вернуться назад, затем передать его следующему участнику. Удерживать в руках все предметы очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи нелегко. Поэтому передвигаться участникам нужно осторожно. Выигрывает команда, быстрее справившаяся с заданием.*

**Ведущий.** А теперь финальное испытание.

## **5. Передай шляпу**

*Участник надевает шляпу, зажимает мяч между ногами, доходит до ориентира и возвращается обратно. Передает эстафету следующему игроку, отдав ему мяч и надев ему на голову шляпу. Выигрывает команда, которая без ошибок и быстрее выполнит задание.*

**Ведущий.** Карамелька, мы тебя убедили в том, что мы все умеем?

**Карамелька.** Убедили! Я, конечно, помогала, как могла, болела за всех, мячики приносила, очень утомилась!

**Ведущий.** Ты так быстро устаешь, потому что не занимаешься спортом. А наши ребята и их родители не устают, потому что дружат со спортом! Ребята, мы знаем, что нужно делать, чтобы быть ловкими, сильными, быстрыми! Давайте еще раз напомним Карамельке!

**Дети.** Нужно делать зарядку, бегать, прыгать, кататься на лыжах, коньках, заниматься спортом, участвовать в соревнованиях.

**Карамелька.** Ладно, уговорили, буду заниматься спортом! И начну я с зарядки!

**Ведущий.** Правильно! А еще нужно хорошо питаться — кушать каши и супы, овощи и фрукты. Правильно я говорю, ребята?

**Дети.** Да, правильно! Если будешь плохо кушать, Карамелька, то не будет сил, чтобы делать зарядку!

**Карамелька.** Хорошо, договорились! Прямо с сегодняшнего дня и начну вести здоровый образ жизни: правильно питаться и заниматься спортом! А через некоторое время я приду к вам в гости на спортивные соревнования, и посмотрим еще, кто будет самым выносливым и ловким!

**Ведущий.** Хорошо! *(Карамелька и ведущий пожимают руки.)* Ребята, Карамелька, вы заметили, какой спортивный предмет сегодня мы использовали во всех состязаниях?

**Дети.** Мяч!

**Ведущий.** Верно! Сколько удивительных игр существует с мячами, ребята! Вы все очень сильные, ловкие — настоящие спортсмены! Но если у нас были соревнования, значит должны быть и победители? Внимание, уважаемое жюри, огласите результаты.

*Жюри оглашает результаты состязаний. Награждаются победители в номинациях: «Самые спортивные родитель и ребенок»; «Самые ловкие родитель и ребенок»;*

*«Самые быстрые родитель и ребенок» и т.д. Номинаций ровно столько, сколько пар участников. Каждому под музыку вручаются грамота и медаль.*

**Карамелька.** Ура, все были молодцы! От себя тоже хочу преподнести всем награды. *(Приносит в корзинке конфеты.)* Это мои подружки, они очень хотят вас порадовать, побаловать сладеньким. Много сладкого кушать вредно, но если немножко шоколада поесть с чаем, очень даже полезно! Приглашаю всех на чаепитие!

*Все участники мероприятия под музыку уходят на совместное чаепитие в группу.*

## **Приложение 7**

### **Консультация с элементами практикума «Игры на формирование правильной осанки»**

Цель: познакомить родителей с приемами профилактики нарушений осанки через использование игр, дать практические навыки в их проведении.

Нарушение осанки — частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы. В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.

Приобретение правильной осанки — длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Некоторые родители ограничиваются замечанием: «Не горбись!» — это ошибка, так как в бессознательном человека частица «не» обычно не воспринимается. Нужно давать позитивные формулировки («иди прямо», «выше подбородок») и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение. А лучше всего играйте чаще в игры на развитие осанки. В более старшем возрасте хорошую осанку можно развить в танцевальном кружке или балетной школе.

Далее с родителями и детьми проводятся игры.

#### ***Едем в зоопарк***

*Цель игры:* развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение функции зрительного и слухового анализаторов, их координации с движениями туловища и конечностей, улучшение осанки.

*Необходимый материал:* обручи, стулья, мел.

*Ход игры.* Дети выбирают себе роль животного. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» — в обруч, на стул, в круг, нарисованный на полу, земле. В «клетке» может быть и несколько «зверей» - обезьяны, зайки, гуси и т.д. Родители встают за ведущим, садятся в «поезд» и едут на прогулку в «зоопарк». «Подъезжая к клеткам ведущий, спрашивает: «Какой зверь проживает в этой клетке?» Сидящие там «звери» должны показать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие «экскурсанты» отгадывают зверей. И так от «клетки» к «клетке». Затем родители и дети меняются местами.

#### ***Длинная скакалка***

*Цель игры:* улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.

*Необходимый материал:* скакалка или длинная веревка.

*Ход игры.* Ребенок с ведущим равномерно вращают скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т.д.

### ***Мастер мяча***

*Цель игры:* укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

*Необходимый материал:* мячи, по одному на каждого игрока.

*Ход игры.* Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

#### *Вариант 1.*

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.
5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.

#### *Вариант 2.*

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.
2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).
4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

*Со следующими двумя играми ведущий знакомит родителей в устной форме, для использования их в бассейне.*

### ***Петушинный шаг***

*Цель игры:* улучшение осанки; укрепление мышц туловища, ног; связочно-мышечного аппарата стоп.

*Необходимый материал:* игра производится в бассейне.

*Ход игры.* Ходить по дну бассейна с высоким подниманием бедра, руки на поясе, голова, спина прямо, смотреть вперед, плечи не поднимать. Опускать ногу на носок с перекатом на пятку. Выигрывает игрок, выполнивший упражнения более красиво, четко.

### ***Ледокол***

*Цель игры:* формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища, ног; закаливание.

*Необходимый материал:* игра производится в бассейне.

*Ход игры.* Руки отвести назад, держа ладони вперед, плечи не поднимать, голову держать прямо, смотреть вперед.

Вода в бассейне до пояса или несколько выше. Идти по дну.

## Сколиоз – патологическое боковое искривление позвоночного столба

Различают сколиоз врожденный и приобретенный. Врожденный сколиоз встречается достаточно редко. Намного чаще в медицинской практике встречается сколиоз приобретенный. Во всех случаях приобретенного сколиоза он достаточно легко поддается коррекции и лечению. Самым важным фактором в профилактике и лечении сколиоза является его своевременное выявление. Сделать это достаточно просто даже самостоятельно или с привлечением своих родных.



Для того, чтобы определить у себя или своего ребенка признаки зарождающегося искривления позвоночника, достаточно провести небольшой тест. Для этого следует встать прямо, расслабиться, руки опустить вдоль туловища свободно. При этом вы можете, глядя в зеркало, определить: равномерность выпирания ключиц, выпирание лопаток и разную высоту плеч. Если один из перечисленных признаков вы наблюдаете у себя, то поторопитесь обратиться к ортопеду. Еще одним признаком

искривления позвоночного столба можно назвать перекося тела при наклоне туловища вперед. При этом достаточно четко будет видно со стороны спины искривление позвоночного столба. Но всё это актуально в тех случаях, когда сколиоз достигает больших степеней. Чаще всего незначительные искривления позвоночника невооруженным взглядом не видно. В этом случае при подозрениях на сколиоз диагноз можно подтвердить только при помощи рентгеновских снимков. Чаще всего сколиоз развивается у детей. Это связано со многими факторами. В первую очередь основой для развития сколиоза служит бурный рост и развитие детского организма. Достаточно часто различные органы и системы не успевают развиваться вслед за своими соседями. В этом случае создается максимально благоприятная обстановка для развития сколиоза. Чаще всего это происходит при достаточно бурном развитии костной структуры. Мышечно-связочный аппарат при этом отстает в своем развитии. Это обуславливает несоразмерность нагрузок на позвоночный столб и формируется искривление позвоночника.

Еще одним фактором формирования сколиоза в детском возрасте является высокие нагрузки на еще неокрепший опорно-двигательный аппарат. Это связано с тем, что ребенок вынужден в процессе обучения в школе не только с первого класса носить достаточно тяжелый портфель, но и сидеть в статичной позе на протяжении нескольких учебных часов. При этом большинство мебели для учеников в российских школах не соответствует даже элементарным требованиям санитарных правил. Не учитывается на рост ребенка, ни его комплекция. Поэтому чаще всего наши дети сидят на уроках за совершенно неподходящими партами.

Все эти последствия можно сгладить при помощи несложных приемов. В первую очередь, научите своего ребенка простому правилу: не оставаться на перемене, сидеть за партой. Во время перемены необходимо походить, сделать несколько потягиваний, можно посоветовать различные наклоны туловища в стороны. Небольшие разминки между уроками могут в значительной степени помочь избежать формирования сколиоза. Еще одним условием сохранения здоровья вашего ребенка

может стать приобретением для школы не портфеля, который ребенок вынужден носить в одной руке, а ранца. Лучше всего, если школьный рюкзак не будет иметь ручки для переноса его в руках. В этом случае вся нагрузка на позвоночный столб будет распределяться равномерно по всей спине, не вызывая перекоса позвоночного столба.

Сколиоз может стать причиной очень многих серьезных заболеваний внутренних органов. Связано это, в первую очередь, с созданием неблагоприятного положения внутренних органов на стороне искривления. Особенно часто страдают легкие, сердце, почки и кровоснабжение. Спустя некоторое время после формирования сколиоза в организме человека могут произойти необратимые изменения в сердечно-сосудистой системе. Это связано с тем, что легочный объем. В результате этого насыщение артериального кровотока начинает страдать от недостатка кислорода. Для компенсации недостатка увеличивается объем некоторых камер сердца. Состояние сердечной мышцы становится похожим на картину сердечно-легочной недостаточности. После устранения сколиотических изменений позвоночника сердце в нормальное состояние уже не возвращается. Это только одно из возможных последствий искривления позвоночника.

Начинать лечение сколиоза лучше всего на самых ранних стадиях. Медикаментозная терапия в решении этого вопроса абсолютно бессильна. Сколиоз возможно устранить только с помощью мануальной терапии и лечебной гимнастики. При этом стоит заметить, что лечебная гимнастика без сеансов мануальной терапии может не только оказаться бесполезной, но очень часто способна навредить. В любом случае, если вы подозреваете у себя или своих близких наличие такого страшного заболевания, как сколиоз, мы рекомендуем в самое ближайшее время обратиться вам к профессиональному ортопеду.

Не стоит пытаться решить проблему сколиоза самостоятельно, принудительно изгибая позвоночник в противоположную сторону. Своими действиями вы можете значительно осложнить течение заболевания и его последующее лечение.

## ***Приложение 8***

### ***Консультация «На зарядку становись!»***

Утренняя зарядка – что нужно знать о ней, чтобы она приносила радость и положительный эффект?

Во-первых, не следует путать эти два понятия – утренняя зарядка и физическая тренировка. Утренняя зарядка преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Она не предназначена для того, чтобы тренировать организм.

Во-вторых, утренняя зарядка должна состоять исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Этот вид физической деятельности призван усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и выносливость.

В-третьих, в качестве исходных положений используются положения, сидя и лежа. То есть, можно начать делать утреннюю зарядку не вставая с постели. Выполнять упражнения нужно медленно и без резких движений. Утренняя зарядка, а точнее ее нагрузка и интенсивность должны быть значительно меньше, чем при дневных тренировках. В целом утренние физические нагрузки не должны вызывать утомления. Ведь организм еще не совсем проснулся и не может работать с полной отдачей.

С ребенком утреннюю зарядку можно проводить со второго года его жизни в виде развлекательной игры с элементами ходьбы и бега. Необходимо учитывать следующую последовательность упражнений. Первыми выполняются упражнения дыхательного типа для плечевого пояса. Например, поднятие рук в стороны и опускание их вперед или хлопки ладонями на уровне груди или за спиной.

Упражнения для мышц спины и живота и развития гибкости позвоночника. Например, приседания с легким наклоном головы вперед или наклоны корпуса вперед. При этом руки касаются голени, потом корпус выпрямляется, руки отводятся за спину. Эти упражнения дают большую нагрузку и должны следовать за более легкими, такими как дыхательные.

Затем должны снова идти упражнения, способствующие расширению грудной клетки. Например, поднятие рук в стороны до уровня плеч и их опускание.

Упражнения с большей нагрузкой, например наклоны и приседания, выполняются по два-три подхода.

После всех упражнений нужен кратковременный, секунд 10–15, бег или подпрыгивания. Заканчивают гимнастику ходьбой на месте, во время которой стараются нормализовать дыхание.

Будьте здоровы!

## *Приложение 9*

### *Консультация с элементами практикума «Зрение и здоровье»*

«Глаза – зеркало души.

Болят глаза – болит душа»

*Л.И. Плаксина*

#### **Некоторые признаки дефектов зрения**

- чтение или работа с предметами на отдаленном или слишком близком от глаз расстоянии;
- неестественные повороты головы при рассматривании предметов и чтении книг;
- беспокойство или раздражительность при длительной работе глаз;
- слезотечение и покраснение глаз, жалобы на головную боль, головокружение, тошноту, «туман» перед глазами.

#### **Зрение и солнце**

С древних времен для улучшения зрения использовали созерцание солнца и луны. Смотреть на солнце надо утром, когда оно не покрыто тучами, широко

открытыми, но ослабленными ненапряженными глазами. Глядеть нужно долго, пока на глазах не появятся слезы. Лучше всего это упражнение выполнять на восходе или заходе. Нельзя смотреть на солнце в полдень. Созерцание солнца должно вводиться постепенно, сначала 1-2 минуты, далее не больше 10 мин.

1. Систематическое выполнение этого упражнения может значительно улучшить зрение.

2. Эффектно воздействует на глаза и наблюдение за горизонтом.

#### **Физкультминутки для глаз**

1. Не поворачивая головы, перевести взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правый нижний, в левый верхний угол. Повторить 5-8 раз. Потом в обратном порядке.

2. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию плавно рисовать восьмерку в пространстве по горизонтали, вертикали и диагонали.

3. С открытыми глазами «написать» буквы или цифры на противоположной стене от минимального размера до максимального. Чем больше размах движения глаз, тем выше эффект упражнения.

**Зрительные гимнастики на развитие глазодвигательной функции** для детей лучше всего проводить в игровой форме. Например:

#### **«Королева»**

Глазки вправо, глазки влево.

Посмотрю как королева.

Глазки вверх, глазки вниз.

Это вовсе не каприз.



#### **«Оглянись»**

Посмотрели мы в окно

Там на улице светло!

И на дверь посмотрим.

Шарик мы возьмем рукой

И прокатим до другой.

Потолок мы видим, пол,

Там стена, а рядом стол.

## **Приложение 10**

### ***Праздник для детей старших групп, посвященный Дню защитника Отечества с участием родителей***

#### ***«Веселые военные учения»***

#### **Задачи:**

1. Воспитывать любовь к Родине, уважение и чувство гордости за Российскую армию, стремление быть защитниками Отечества.

2. Развивать физические качества детей, способствовать развитию и укреплению всех органов и систем детского организма при помощи разнообразных физических упражнений.

3. Воспитывать смелость, решительность, чувство товарищества, уверенность в своих силах и настойчивость в преодолении препятствий.

4. Развивать эмоциональную сферу детей, способствовать формированию радостного настроения.

## ХОД ПРАЗДНИКА:

*Под фонограмму «Служить России» дети входят в зал, выполняют перестроение.*

**Ведущий:** Дорогие дети! Уважаемые гости! Сегодня мы отмечаем замечательный праздник – День защитника Отечества. Это праздник всех защитников нашего Отечества, защитников мира, свободы и счастья. Солдаты и командиры нашей армии, стоят на службе и днем и ночью.

**1 реб.** Сегодня в группе праздник  
И всем гостям мы рады.  
Как здорово, что все мы здесь  
Опять вот собрались.

**2 реб.** Одной семьёй счастливой  
Живём мы в коллективе,  
И с каждым днём наш садик  
Роднее и милей.

**3 реб.** Вам уютно в зале нашем?  
Мы споем для вас и спляшем.  
Всех мужчин мы поздравляем!  
Папы в сборе? Начинаем.

**Ведущий:** От всей души поздравляем всех отважных российских воинов и благодарим их за ратный труд и верность Отечеству. Желаем им богатырского здоровья и огромного счастья.

### **Ритмический танец «Катюша»**

**Ведущий:** Благодаря защитникам Отечества, которые не жалея собственных жизней, защищали нашу Родину, мы сегодня живем в таком красивом городе. Ребята, а кто такие защитники Отечества? *(Это те, кто защищает Родину, охраняет, оберегает, предупреждает об опасности. Это - солдаты, офицеры, десантники, танкисты).* Это значит, что сегодня праздник наших мужчин, и наших будущих Защитников Отечества.

### **Дети исполняют песню «Защитники Отечества»**

**Ведущий:** Подрастут наши мальчики и придут на смену нынешним воинам, кто-то станет моряком, кто-то – летчиком, а кто-то – танкистом. А для этого уже с ранних лет нужно воспитывать волю, силу, мужество, выдержку и смекалку. Спорт в этом лучший помощник. И сегодня у нас пройдут Веселые военные учения. Разрешите представить команды (Танкисты, моряки, летчики).

В первом конкурсе мы будем строить взлетную полосу для самолетов.

#### **1. Эстафета для детей «Взлетная полоса»**

*Участники команд по-одному бегут за конусом и от линии старта выкладывают «взлетную полосу».*

**Ведущий:** Взлётная полоса готова. А где-же самолёты? В этом нам помогут папы.

#### **2. Эстафета для пап «Посади самолёт на взлётную полосу»**

*Участники команд по очереди показывают летящий самолет на взлётную полосу. Затем собирают конусы.*

**Ведущий:** Все солдаты должны суметь быстро преодолеть полосу препятствий. Это продемонстрируют команды детей со своими папами.

### **3. Встречная эстафета «Боевая тревога»**

*На стульях лежат пилотка и автомат. По сигналу «Боевая тревога» дети надевают пилотку, берут автомат в руки, проходят по канату, перепрыгивают препятствие, передают пилотку и автомат папе, стоящему на противоположной стороне. Папа проделывает тоже самое в обратном порядке.*

**Ведущий:** А теперь немного поиграем в любимую игру наших моряков.

### **4. Конкурс для пап и детей «Моряки и морячки»**

*Ребенок с папой выполняет любые танцевальные движения под слова песни: Я морячка? Ты моряк .....; Со сменой музыки девочки, мальчики и папы «строят свой корабль» - круг, выполняя боковой галоп по кругу.*

**Ведущий:** На границе пойман нарушитель! Нужно срочно доставить донесение в штаб.

### **5. Эстафета «Донесение»**

*Каждый участник должен перепрыгнуть из обруча в обруч с тарелкой, на которой лежит пакет.*

**Ведущий:** Донесение доставлено. И вот новое задание. Нужно уничтожить танк противника. В этом нам помогут папы – танки и меткие дети.

### **6. Эстафета для детей и пап «Попади в цель»**

*Первый в колонне ребенок садится папе (воину) на спину, в руках у него один-два мешочка с песком. Папа везет до ориентира – ребенок кидает мешочки в обруч. Эстафета заканчивается, когда все ребята выполнили задание. Побеждает команда, участники которой первыми выполнили задание.*

**Ведущий:** В следующем конкурсе мы проверим смекалку.

### **Конкурс «Загадки»**

1. Без разгона ввысь взлетает, стрекозу напоминает  
Отправляется в полет наш Российский... (**вертолет**)
2. Тучек нет на горизонте, но раскрылся в небе зонтик  
Через несколько минут опустился.... (**парашют**)
3. Днем и ночью под водой охраняет твой покой (**подводная лодка**)
4. Великан стоит в порту, освещая темноту  
И сигналил кораблям: Заходите в гости к нам (**Маяк**)
5. Гусеницы две ползут, башню с пушкой везут. (**Танк**)
6. Нрав у злодейки буйный, злой, а прозывается ручной.  
Но совсем не виновата в этом грозная ... (**Граната**)
7. Птица по небу летит, слышно, как она гудит.  
Отправляется на взлёт серебристый - ... (**Самолёт**)
8. Огнем дышит, полымем пышет. (**Ружьё**)

**Ведущий:** Веселые военные учения завершены! Поздравляю вас! Каждый старался не подвести товарищей по команде, все справились. А наш праздник подходит к концу, теперь все ребята знают, чтобы стать защитниками, нужно быть смелыми, сильными, ловкими, умелыми и уметь дружить. Будьте дружны, и вам улыбнется удача. Поздравляю ещё раз всех с праздником! Желаем крепкого здоровья, бодрости, радости от взаимного общения. Особая благодарность родителям, принявшим участие в нашем поединке. А вам ребята, я желаю Вам стать надёжными защитниками Отечества. Слава защитникам Отечества!

Дорогие наши папы ваши сыночки и дочки приготовили вам не только поздравления, но и подарки. ДЕТИ ДАРЯТ ПОДАРКИ.

## *Приложение 11*

### *Консультация «Совместные занятия спортом детей и родителей»*

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно.

Действительно, часть родителей не имеет достаточной физкультурной подготовки. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически. А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность.

В физическом воспитании главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков. Навыки четкого режима учебы и сна, рационального проведения свободного времени, утренняя гимнастика, водные процедуры – все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня. Очень полезной была бы проверка и помощь при выполнении домашних заданий по физкультуре.

Важен выбор цели: взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применении к возможностям ребенка, тогда и физическое воспитание идет успешнее.

Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом – один из основных аспектов воспитания.

## Приложение 12

### **Физкультурно-логопедическое развлечение «Праздник здоровья» с участием родителей подготовительной к школе группе**

*Цель:* интеграция деятельности учителя-логопеда, инструктора по физической культуре и родителей воспитанников.

*Физкультурный зал украшен шарами; на центральной стене плакаты «В здоровом теле здоровый дух»; «Чтобы грамоты добиться, пришлось много потрудиться».*

**Логопед.** Мы приветствуем всех участников и гостей нашего праздника! Сегодня в нашем детском саду проходит праздник здоровья, на котором чемпионом может стать каждый. Что такое здоровье? Здоровье — это смех и хорошее настроение.

**Инструктор.** Здоровье — это красивые глаза, хорошая память.

**Логопед.** Светлый ум — это здоровье.

**Инструктор.** Улыбка — это здоровье.

**Логопед.** Красивый чистый голос — это тоже здоровье.

**Инструктор.** Реакция, координация, гибкость — тоже здоровье.

**Логопед.** Только совместно с семьей педагоги могут добиться, чтобы все наши дети росли здоровыми, умными, смелыми, выносливыми. Сегодня у нас веселый спортивный праздник, дорогие ребята и уважаемые взрослые, не простой, а логопедический.

**Инструктор.** Сегодняшние участники праздника — команды детей подготовительной к школе логопедической группы и их родителей, которые помогут своим детям справиться со всеми нашими испытаниями.

**Логопед.** Девиз нашего праздника: «В здоровом теле — здоровый дух!».

*Команды «Крепыши» и «Звезды» — участники праздника — входят под веселый марш.*

**Логопед.** Команды, поприветствуйте друг друга!

*Команды произносят приветствие.*

**Команда «Звезды»**

Нам космические звезды гарантируют успех,  
За победу! За рекорды! Мы всегда сильнее всех!

**Команда «Крепыши»**

Максимум спорта, максимум смеха!

Мы, Крепыши, добьемся успеха!

Если другой отряд впереди,  
Мы ему скажем: «Ну, погоди!»

### **Общая разминка под музыку по показу инструктора**

**Логопед.** Внимание, внимание, начинаем соревнования! Каждому ребенку и взрослому кроме сил, выносливости, ловкости, нужны еще и знания, потому что без них не бывает спортивных побед.

#### **Звуковая разминка**

*Дети встают на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Опускают руки вдоль туловища, повторяют хором за логопедом.*

**Логопед.** Эй, ребята, не зевать! Будем звуки повторять,  
Будем звуки повторять, будем весело играть! Руки так: а-а-а!

*Дети поднимают обе руки вверх, соединяют их ладонями над головой.*

И вот так: о-о-о! *Постепенно опускают руки в исходное положение.*

Выше, выше: и-и-и! *Поднимают обе руки перед собой ладонями вниз.*

Ниже, ниже: у-у-у! *Опускают руки в исходное положение.*

Руки так: э-э-э! *Соединяют руки перед собой, слегка округлив их в локтях, сцепив пальцы замком, поднимают обе руки вверх, стараясь немного прогнуть спину.*

Вместе, вместе: и-и-и! *Медленно опускают сцепленные руки и слегка наклоняются вперед.*

Отдохнули: у-у-у! *Расцепляют руки и опускают их в исходное положение.*

#### **Эстафета «Собери букву»**

По команде «Старт» первый участник команды бежит к обручу через тоннель. Берет из обруча элемент буквы Ж (для другой команды — Э), разрезанной на пять частей, выкладывает его на столе. Обрато возвращается бегом, передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, быстрее и без ошибок справившаяся с заданием.

#### **Игра «Живые слова»**

Участвуют 4 мамы. Им через голову надевают нагрудники с буквами так, чтобы одна буква была на груди, вторая на спине. Пары букв: А—О, Е—И, Ш—П, Н—Л.

Логопед зачитывает загадки, а мамы должны отгадать их и быстро составить слово-отгадку, повернувшись необходимой стороной и построившись в нужной последовательности. Зрители громко читают получившееся слово.

- Бывает рыбой, а бывает инструментом. (*Пила.*)
- Дерево, из цветов которого заваривают чай. (*Липа*)
- Бывает пшеничное, а бывает футбольное. (*Поле.*)
- Его не утаишь в мешке. (*Шило.*)
- «Обувь» для колеса. (*Шина.*)
- Бывает морская, бывает для бритья. (*Пена.*)
- Маленькая лошадка. (*Пони.*)

#### **Игра «Добавь лучики Солнцу»**

На противоположной от команд стороне зала лежат обручи. У каждого участника в руках «лучик». По сигналу первый участник бежит к обручу, кладет «лучик», бежит обратно и передает эстафету следующему участнику команды. Побеждает команда, быстрее собравшая солнышко.

**Логопед.** А сейчас у нас музыкальная пауза. Болельщики выходят в центр зала и исполняют частушки.

**1-й ребенок.** Все здоровый образ жизни

Мы с ребятами ведем,  
Хоть еще мы дошколята,  
От больших не отстаем!

**2-й ребенок.** Будем мы всегда здоровы,

Будем крепкими расти,  
Если спортом заниматься,  
Станешь самым сильным ты!

**3-й ребенок.** Про таблетки и лекарства

Позабудьте навсегда,  
Пусть для вас друзьями станут  
Солнце, воздух и вода!

**4-й ребенок.** Вам понравились частушки?

Мы пропели их для вас!  
Всем желаем мы здоровья  
В этот светлый добрый час!

**Эстафета «Слоговое дерево»**

Первый участник прыгает на фитболе до обруча, берет картинку с двумя слогами, выкладывает на стол. Возвращается обратно бегом. Передает фитбол следующему участнику команды. Вторая команда выполняет одновременно то же задание, но приносит картинки с тремя слогами.

Ведущий эстафеты вместе с детьми проверяет правильность выполнения задания.

**Конкурс для родителей «Имитация»**

Участникам команд раздаются карточки с заданиями. Их задача — симитировать голосом плохо заводящийся мотор; тормозящий автомобиль; топот коня; писк комаров; плохо работающий радиоприемник; звук пожарной сирены; шум взлетающего самолета; девятибалльный шторм; скрипящую дверь.

**Игра «Загадки с подвохом»**

Каждой команде загадывается 5 загадок.

Кто любит по ветвям носиться? Это рыжая ... *(белка)*.

В малине понимает толк. Хозяин леса, бурый ... *(медведь)*.

Кто стучит, как в барабан? На сосне сидит ... *(дятел)*.

Кто не дружит с ярким светом, Под землей зимой и летом? Носом он изрыл весь склон. Это просто серый ... *(крот)*.

Кто в лесу живет под елкой, Чтоб не встретиться с двухстволкой? Скачет по-лем, осмелев. Этот зверь зовется ... *(заяц)*.

Этот зверь зимою спит, неуклюжий он на вид.

Любит ягоды и мед. И зовется он ... *(медведь)*.

В чаще, голову задрав, Воет с голодухи ... *(волк)*.

Дочерей и сыновей учит хрюкать ... *(свинья)*.

С пальмы вниз, на пальму снова. Ловко прыгает ... *(обезьяна)*.

Хвост веером, на голове корона,

Нет прекрасней птицы, чем ... *(павлин)*.

### **Эстафета «Найди звук»**

В обруче лежат предметы, в названии которых есть звуки [м] и [у]. Первый участник команды бежит, толкая другой перед собой. Берет предмет, в названии которого есть звук, назначенный его команде, кладет предмет на стол. Возвращается обратно с обручем, передает эстафету следующему члену команды.

**Логопед.** Наши гости засиделись, им подвигаться пора.

Приглашайте их, ребята, потанцуйте, детвора!

**Проводится музыкальная игра «Да-да-да».**

*Жюри подводит итоги и награждает участников*

**Инструктор.** В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучным — Проживешь сто лет,

Вот и весь секрет. Нам заканчивать пора,

Крикнем празднику «Ура!».

*Команды под музыку выходят из зала.*

## **Приложение 13**

### **Рекомендации по оздоровлению детей «Весёлые минутки или минутки здоровья»**

За последние годы число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, неуклонно возрастает, причем первое место среди заболеваний занимают острые респираторные инфекции.

Решение проблемы снижения общей заболеваемости возможно при правильной организации воспитательной и оздоровительной работы.

Незаменимое воздействие на укрепление здоровья оказывают физические нагрузки: утренняя гимнастика, двигательная деятельность, подвижные игры.

Не следует забывать и о профилактических формах оздоровления детей – «минутках здоровья». К ним можно отнести пальчиковую и звуковую гимнастику, игровой самомассаж и дыхательные упражнения.

Для профилактических форм оздоровления детей можно использовать любую свободную минуту во благо ребёнка.

#### ***Игровой массаж и самомассаж***

Почему нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком? Почему всем – и взрослым, и детям – нравится массаж? «Погладь мне спинку!»- это произносит каждый ребёнок. Всё дело в том, что массируя определённые точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, лёгким, печени, почкам, желудку, другим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Кроме того, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека.

**МАССАЖ** - это ритмичное раздражение кожи с определенной силой и в определенной последовательности. Массаж действует непосредственно на кожу и те органы, которые находятся ближе к коже.

Слово массаж происходит от арабского слова масс — касаться.

Приёмы массажа, разработанные врачами древности, полезны не только больному, но и здоровому человеку. Взрослый человек сам понимает, что массаж и самомассаж необходимы для здоровья, а ребёнка может научить грамотный и опытный педагог.

**Цель** – научить детей посредством правильного выполнения игрового массажа благотворно влиять на внутренние органы: сердце, лёгкие, печень, кишечник, воздействуя на биологически активные точки тела.

Проводя **массаж определённой части тела**, используют поглаживание, разминание, растирание, лёгкие постукивания. Упражнения проходят эффективнее, если ребёнок «разговаривает» со своим телом, делая ему комплименты: «Мои любимые ручки», «Какой чудесный носик», «Сейчас я разомну свои ножки» и т.д.

Обучение простейшим массажным приёмам происходит в игре. На занятиях массаж проводится под музыку – слова ритмодекламируются, или музыка звучит просто фоном. Малыши закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук. Чтобы детям было ещё интереснее, можно предложить им стать героями сказок, песен.

Малыш реагирует на тембр голоса, звуки, шумы, мелодию, ритм, силу прикосновения, направление движения, характер прикосновения и структуру материала. Например:

#### **«Кто пасется на лугу»**

*Дети выполняют массаж спины*

*Далеко, далеко, Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впереди стоящего ребенка и похлопать по плечам.*

*На лугу пасутся Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четыремя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впереди стоящего.*

*Ко... Покачать плечами вперед-назад.*

*-Козы? Наклонить голову вперед*

*Нет, не козы! Покачать головой вправо-влево.*

*Далеко, далеко Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплета*

*На лугу пасутся*

*Ко... Кони? Нет, не кони!*

*Далеко, далеко Опять повернуться на 180 и повторить те же движения*

*На лугу пасутся*

*Ко... Коровы? Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе*

*Правильно, коровы!*

*Пейте, дети, молоко, Постепенно присесть.*

*На последний слог быстро встать*

*Будете здоровы! и поднять руки вверх.*

#### **«Снеговички»**

*Дети выполняют массаж ног*

*Папа Снеговик идет, Сидя, поглаживать ноги сверху донизу*

*Следом за папой Снежная мама идет, Разминать ноги*

*За мамой следом детишки идут, Похлопывать ладошками*

*Вслед за ними малышки бредут, Поколачивать кулачками*

Шапочки с полосками беленькими. *Постукивать пальцами*  
На солнышко варежки похожи, *Поднять руки вверх и скрестить кисти,*  
Встречают дружно новый день. *широко раздвинув пальцы*  
А если будет жарко им, *Поглаживать ноги ладонями и спрятать*  
То спрячутся все вместе в снег. *Руки за спину.*

### **Самомассаж с использованием сухого бассейна**

В ведро насыпали горох и пальцы запустили,  
Устроив там переполох, чтоб пальцы не грустили.  
В ведре не соль, совсем не соль,  
А разноцветная фасоль.  
На дне – игрушки для детей,  
Мы их достанем без затей.

**Массируя голову**, дети могут «бегать» по ней пальчиками, «рисовать» спиральки от висков к затылку, взъерошивать или приглаживать волосы.

Такие упражнения улучшают кровообращение, снимают головную боль, успокаивают или, наоборот, активизируют ребенка.

### **Самомассаж профессора Ауглина «Озорные мишки»**

*Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки), оттягивать её вперёд, а затем назад, считая медленно до 10.*

Оттяну вперёд я ушки, а потом назад.  
Словно плюшевые мишки детки в ряд сидят.  
Раз, два, три - скажу, четыре, пять и шесть и семь.  
Не забудь: массаж для ушек нужно делать всем.  
Оттяну вперёд я ушки, а потом назад.  
Словно плюшевые мишки детки в ряд сидят.

*Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках. Делать 1 минуту.*

А теперь по кругу щёчки дружно разотрём:  
Так забывчивым мишуткам память разовьём.  
Раз, два, три - скажу, четыре, пять и шесть и семь.  
Не забудь: массаж для щёчек нужно делать всем.

*Теми же двумя пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на подбородке, считая до 30. Потом – круги по лбу, также, считая до 30. Делать по 1 разу.*

На подбородке круг черчу: Мишке я помочь хочу  
Чётко, быстро говорить, звуки все произносить.  
Раз, два, три - скажу, четыре, пять и шесть и семь.  
Не забудь: массаж такой нужно делать всем.  
Чтобы думали получше озорные мишки,  
Мы погладим лобики плюшевым плутишкам.  
Раз, два, три - скажу, четыре, пять и шесть и семь.  
Не забудь: массаж такой нужно делать всем.

*Массаж носа. Подушечками указательных пальцев обеих рук нажимать на точки по обеим сторонам носа, начиная от его основания. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счёт до 20. Делать 1 минуту.*

Мы подушечками пальцев в точки попадём:

Так курносому мишутке носик разомнём.

Раз, два, три - скажу, четыре, пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для носа нужно делать всем.

*Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот. По 10 раз.*

Мишка, мишка, рот открой!

И налево двинь щекой...

Мишка, мишка, рот открой!

И направо двинь щекой...

*Откинуться назад на спинку стула, сделать длительные вдох и выдох, руки свободно опущены вдоль туловища.*

Ох, устали наши мишки,

Тихо в ряд сидят.

Знают: польза от массажа будет для ребят!

### ***Дыхательная гимнастика***

способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в лёгких. Статические дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища. Динамические дыхательные упражнения сочетаются с различными движениями.

Каждое упражнение выполняется 5-6 раз.

### **Рекомендации по проведению**

Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении и проветрить его.

Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда.

Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

### **Правила выполнения**

- Вдох должен быть шумным, резким и коротким, как хлопок в ладоши.
- Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно.
- Вдох делается одновременно с движениями.
- Все вдохи и движения делаются в ритме и темпе строевого шага.
- Упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.

Например:

### **Комплекс дыхательной гимнастики**

#### ***1. Упражнение «Ладонишки»***

Исходное положение: встать прямо, согнуть руки в локтях, локти при этом опущены вниз. Ладони направлены к «зрителю».

Работают только кисти рук. Во время вдоха — ладони сжать в кулаки. Сделать 4 шумных коротких вдоха (серию). Выдох — произвольно (носом, ртом). Всего нужно сделать 24 серии с перерывами 3-5 секунд.

## **2. Упражнение «Погончики»**

Исходное положение: встать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса.

На вдохе кулаки резко разжать. Сделать по 8 громких коротких вдохов (серия). Рекомендуется выполнить 12 серий с небольшими перерывами.

## **3. Упражнение «Насос»**

Пружинистые наклоны вперёд с палочкой в руках. Вдох — во второй части наклона. После окончания наклона вдох закончить.

Вдохи выполнять одновременно с наклонами, ритмично.

На выдохе — выпрямиться.

1 серия — 8 вдохов.

Всего выполнить 12 серий.

## **4. Упражнение «Кошка»**

Исходное положение: встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч.

При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы ступни ног не отрывались от пола.

## **5. Упражнение «Обхвати плечи»**

Исходное положение: встать прямо, руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч кистями друг к другу.

В момент активного шумного вдоха носом выбросить руки навстречу друг к другу, как бы обнимая себя за плечи. Необходимо, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест.

## **6. Упражнение «Перекаты»**

Исходное положение: встать таким образом, чтобы правая нога была впереди, а левая — на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела распределить на обе ноги. Перенести тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу, левая при этом согнута в колене и отставлена назад на носок для равновесия (на нее не опираться).

Выполнить легкое танцевальное приседание на правой ноге — шумный короткий вдох. Затем правое колено выпрямить и перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу.

## **7. Упражнение «Передний шаг» (рок-н-ролл)**

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены вдоль тела.

Поднять вверх на уровень живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент сделать легкое танцевальное приседание — короткий шумный вдох носом.

## **Пальчиковая гимнастика**

Пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека.

На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные.

По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Так, например, массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга; указательного – положительно воздействует на состояние желудка, среднего – на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце. А если пальчиковую гимнастику еще и разнообразить ПАЛЬЧИКОВЫМ ТЕАТРОМ, то это подарит вам много положительных эмоций. Например:

### ***Гномики***

Жили-были гномики (*Указательным и большим пальцем показываем размер*)

В расчудесном домике. (*Ладони сложены в виде крыши*)

Папа-гном дрова рубил, (*Ребром кисти ударяем о ладонь*)

Гном-сынчик их в дом носил, (*Хватательные движения руками*)

Мама-гномик суп варила, (*Кисти округлены, шарообразные движения*)

Дочка-гном его солила, (*Пальцы сложены в «щепотку»*)

Гномик-бабушка вязала, (*Имитируем вязание на спицах*)

Гномик-тетушка стирала, (*Потираем ладошки друг о друга*)

Дед – окошко открывал,

Всех знакомых в гости звал! (*Обоими кистями рук делаем приглашающий жест к себе*).

### ***Звуковая гимнастика***

повышает обменные процессы в клетках за счет звуковой вибрации.

Кроме того, звуковая вибрация позволяет улучшить микроциркуляцию в области легочных альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, улучшает отхождение мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус. Например:

### **Вертолёт**

И.п.: сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях. Отводим правую руку назад и произносим звук З-Р-У-Х.

Когда мы произносим звук З, мы усиливаем вибрацию на уровне шеи.

И заканчиваем обязательно очистительным выдохом Ф-ф-ф.

Будьте здоровы и не забывайте уделять минутку здоровья во благо наших детей!

## ***Приложение 14***

### ***Папка-ширма «Как выбрать вид спорта?»***

Ясно – движение детям необходимо. Но, к сожалению, реальность такова, что с каждым годом все меньше и меньше малышей приходят в спорт.

С самого момента рождения родители стремятся развивать своего ребенка. Причем все чаще и чаще мамы и папы отдают предпочтение развитию духовному и интеллектуальному, отодвигая физические занятия на второй план. Но не стоит умалять значения физической подготовки! Врачи, обеспокоенные стремительным омоложением сердечно-сосудистых заболеваний, провели широкомасштабные исследования среди детей и подростков. Результат был впечатляющим. Оказалось, что воз-

раст от 5 до 8 лет является определяющим в плане риска развития у взрослого человека атеросклероза и инфаркта миокарда. Причем, чем активнее ребенок занимался спортом, тем меньше этот риск. Ученые приводят еще несколько веских доводов в пользу регулярных занятий спортом:

- у 30% дошкольников уже намечаются изменения осанки (а в первые годы школьных занятий этот показатель увеличивается до 65%!);
- более 30% детишек весят больше, чем положено. А ведь известно, что детское ожирение победить очень сложно;
- от 20 до 25% малышей уже имеют нарушения кровообращения;
- 40% детишек регулярно жалуются на боли в спине.

Понятно, что каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым и сильным. Итак, решено: надо заниматься спортом! Но каким именно? В поисках решения проблемы физической подготовки мамы и папы, к сожалению, нередко ступают на неверный путь. И все по причине того, что часто интересы и возможности малыша остаются на заднем плане в угоду родительским амбициям. Лето – прекрасное время начать подготовку вашего ребенка к занятиям спортом. Не стоит ломать голову над тем, какая спортивная школа в вашем городе лучшая – это вам, скорее всего, подскажут приятельницы, либо, изучив газеты или Интернет-сайты, вы сами вынесете окончательный вердикт. Главная проблема другого рода – какой вид спорта выбрать. Спортивные традиции в нашей стране достаточно глубокие, а сейчас, по счастью, у нас постепенно утверждается мода на здоровый образ жизни. Так что выбор спортивных секций, школ и клубов достаточно велик.

### ***Командные игры***

Этот вариант лучше всего подойдет открытым для контакта, общительным детям. Или же, наоборот, малышам, нуждающимся в развитии этой черты характера. Не будем останавливаться для перечисления всех видов. Отметим только, что несмотря на то, что понятие спортивного равноправия в области командного спорта никто не отменял, тем не менее существуют определенные ограничения для представительниц слабого пола. Девочкам обычно рекомендуют попробовать себя в баскетболе, гандболе, волейболе, но отдавать малышку, например, в женский хоккей большинство даже увлеченных этим видом спорта родителей считают нецелесообразным.

Многие мальчишки с удовольствием погоняют в футбол или побросают мяч в баскетбольную корзину. Так что, если у вас нет четких приоритетов среди спортивных видов, возможно, стоит начать именно с этих. Профессиональные тренировки начинают обычно с 5 лет.

Как правило, мальчишкам нравится много движения и общения, да и к тому же в футбол, как и в хоккей, у нас в стране «играют настоящие мужчины».

### ***Водные виды спорта***

Вот эта стихия, без преувеличения, подходит всем без ограничения. Еще не научившиеся ходить малыши именно здесь постигают спортивные азы. Сами родители, отправляя ребенка в секцию плавания, прыжков в воду, синхронного плавания или водного поло, часто аргументируют свое решение тем, что именно благодаря спортивным водным процедурам у детей вырабатывается хорошая осанка и крепкие мышцы. Да и сам факт, что чадо научится плавать и чувствовать себя как рыба в во-

де, не оставляет многих родителей равнодушными. Что уж говорить о роли закаливания!

### ***Гимнастика***

Она может стать первой ступенью в занятиях любым другим видом спорта (не зря ее называют матерью всех спортивных занятий), и начинать тренировки можно уже с 3 лет.

Вот куда специалисты смело рекомендуют родителям отдавать детей. Ведь этот вид спорта развивает практически все: осанку, координацию, мышцы, характер, грацию, стройность. Особенно гимнастика любима и популярна среда девочек. Причин этому много. И одна из них связана с тем, что фигура гимнастки смотрится наиболее гармонично – у девочек нет широких плеч, присущих тем, кто занимается водными видами спорта, нет резких, а зачастую угловатых движений, которые характеризуют участников командных видов спорта.

Кроме того, гибкость, сформированная во время занятий, сохраняется у девочки на всю оставшуюся жизнь, придавая походке легкость и грацию.

### ***Лыжи***

Это не только традиционные лыжи, но и модные нынче биатлон, сноуборд, прыжки с трамплина, горные лыжи и многое другое.

Однако специалисты настоятельно рекомендуют детям начинать знакомство с зимними видами спорта с традиционных лыж. Этот вид спорта особенно хорош с точки зрения закаливания, ведь ребенок постепенно привыкает к постоянному свежему воздуху, развиваются все мышцы (прежде всего ног), координация движений. Конечно, существует угроза травматизма. Но абсолютно безопасного вида спорта нет. Спорт есть спорт. Об этом забывать не стоит.

### ***Фигурное катание***

Очень красивый и зрелищный вид спорта, которым легко увлекаются и мальчики, и девочки. Несмотря на внешнюю простоту и красоту, относится к наиболее сложным, поэтому нужно настроиться на то, что не все сразу будет получаться, как хотелось бы. Именно здесь особенно сильно чувствуется жесткая конкуренция. Безусловно, хорошо развиваются мышцы ног, рук как у парников, так и сольных танцоров на льду, координация, грация. Но фигуристам приходится много работать не только на катке, но и в зале – над хореографией.

### ***Теннис***

Во время занятий работают практически все группы мышц, хорошо развивается координация движений. Этот вид спорта (а вернее, регулярные соревнования) также помогает выработать у ребенка столь необходимые в жизни качества, как упорство и настойчивость. Однако, что греха таить, этот вид спорта – не из дешевых. Кроме того, теннис не терпит пренебрежения. Для серьезного овладения техникой надо заниматься 2-3 раза в неделю, а количество детей в группе при этом должно быть не более 4-5. Время от времени также необходимы индивидуальные тренировки.

### ***Боевые искусства***

Приобрели особую популярность в последние десятилетия. Сюда относятся дзюдо, самбо, карате, айкидо, ушу и еще множество вариантов единоборств. Эти виды спорта развивают координацию движений, мускулатуру, учат малыша быстро реагировать и правильно падать. Девочки занимаются боевыми искусствами с не

меньшей охотой, чем мальчики. Это не удивительно: в наше время умение постоять за себя очень полезный навык. Уровень травматичности при квалифицированном преподавании не выше обычного. Однако надо быть готовым к тому, что после тренировок неизбежны синяки.

### ***Танцы***

Хотите найти более простой и безопасный путь приобщения вашего ребенка к спорту? Начните с обычных танцев. К танцам относятся: спортивные танцы, аэробика, разновидности современных танцев Кто знает, может, это призвание вашего ребенка?

### ***Это очень важно!***

К выбору вида спорта нужно отнестись предельно внимательно. Важно, чтобы он соответствовал характеру ребенка. Нельзя давить на малыша, через силу заставлять его ходить в спортивную секцию, ведь спорт должен приносить радость. Прежде всего, внимательно присмотритесь и прислушайтесь к своему чаду.

Ни в коем случае нельзя сбрасывать со счетов его склонности и бороться с природой, пытаясь на свое усмотрение «улучшать» ребенка. Попробуйте выявить и развить все позитивное, что досталось ему от рождения. Не бойтесь экспериментировать: не стоит корить малыша, если он, полгода проведя в секции, вдруг решительно откажется продолжать занятия. Сначала попробуйте разобраться в ситуации. Возможно, дело не в самом спорте, а в социально-коммуникативных отношениях внутри коллектива. Ведь для детей важны не только занятия, но и общение, прежде всего игры.

А может быть, ребенок не смог найти с тренером общий язык. Не бойтесь попросить у преподавателя разрешения присутствовать на занятиях, поговорите с тренером по душам. Скорее всего, вы поймете, в чем суть конфликта. А вообще психологи считают, что дети часто лет до 10 не могут определиться, какому же виду спорта им хотелось бы посвятить себя.

Но главное, чтобы малыши хотели заниматься, ведь спорт – это здоровье!

## ***Приложение 15***

### ***Интерактивные задания по физкультуре***

Скопируйте ссылку и вставьте ее в адресную строку в интернете, далее нажмите кнопку Enter и начинайте выполнять задание!!!

#### **УДАЧИ!!!**

<http://LearningApps.org/view1170429>

<http://LearningApps.org/watch?v=p81xruwm216>

<http://LearningApps.org/watch?v=p5xmctunk16>

<http://LearningApps.org/view1139533>

<http://LearningApps.org/view36161>

## *Литература:*

1. Анферова В.И. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 6-7 лет. М., 2012.
2. Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет: практ. пособие. М., 2009.
3. Зверева О.Л. Развитие содержания и форм педагогического просвещения родителей дошкольников: монография. М., 2011.
4. Егоров Б.Б., Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления. М., 2000.
5. Иванова Л. А., Казакова О. А., Иерусалимова М. В. Формирование двигательной активности у детей дошкольного возраста через новые здоровьесформирующие технологии // Концепт. – 2014. – № 12 (декабрь). – С. 151-155. – URL: <http://e-koncept.ru/2014/14363.htm>
6. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: пособие для воспитателя детского сада. М., 1986.
7. Микляева Н.В. Физическое развитие дошкольников. Ч. 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств. М., 2015.
8. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. М., 2013.
9. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М., 2000.
10. Фомин Н.А. Вавилов Ю.В. Физиологические основы двигательной активности. М., 1991.
11. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: пособие для воспитателей. М., 1986.
12. Шин С.А. Оригинальные и веселые праздники, игры, конкурсы для детей. Ростов-н/Д., 2004.
13. Журналы Инструктор по физкультуре № 5, 2017; Инструктор по физкультуре № 1, 2016.

Развитие двигательной активности детей средствами физической культуры через взаимодействие с семьей : из опыта работы Натальи Николаевны Ивановой, инструктора по физической культуре МБДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад № 24». – Биробиджан : ОГАОУ ДПО «ИПКПР», 2020. – 48 с.