

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 8
Усть-Кутского муниципального образования Иркутской области
666788, Иркутская область, г. Усть-Кут, ул. Речников д. 43**

тел. 8(395)65 5-73-34, e-mail solnishko30714@yandex.ru, сайт <https://ust-kut8.tvoysadik.ru>

Сборник сценариев встреч клуба для родителей «Здоровый малыш»

Составила:
Инструктор по ФК
Федорова Е.В.

Содержание

1	Мяч – полезная игрушка	3
2	Здоровьесберегающие технологии в речевом развитии детей	8
3	Здоровый ребенок – счастливый ребенок	10
4	Профилактика и укрепление осанки у детей дошкольного возраста ...	13
5	Папа, мама, я -спортивная семья	17

«Мяч – полезная игрушка» возможность развивать ребенка в играх с мячом.

Цель: формирование у родителей умения использовать различные мячи в физкультурно-оздоровительной работе и совместной двигательной деятельности с ребенком для развития познавательных процессов.

Задачи: - рассказать родителям о значении мяча в жизни ребёнка;
- познакомить их с упражнениями и играми с мячом;
- расширить представления о влиянии мяча на всестороннее развитие ребенка;
- побуждать детей и родителей к активному участию в физкультурных мероприятиях.

Форма организации клуба: семинар-практикум.

Участники клуба: родители, дети, сотрудники ДОУ.

Инструктор: Здравствуйте дорогие ребята, уважаемые родители!

Мы рады приветствовать взрослых, которые нашли время, и пришли к нам на мастер-класс.

Инструктор: Сегодня наша встреча посвящена... Угадайте чему?

Круглый, мягкий, полосатый

Нравится он всем ребятам.

Может долго он скакать

И совсем не устать.

Каждый ребенок с раннего детства знаком с мячом. Игры с мячом весьма популярны, они встречаются у всех народов мира и не случайно считаются самыми распространенными.

Мячик – это одна из главнейших развивающих игрушек вашего малыша. У каждого ребенка с рождения должны появиться мячи разных размеров, материалов, цветов. Играть в них стоит и дома (что не все мы любим) и на улице. По мере взросления игры для детей с мячом усложняются, становятся доступны новые движения. Но для того, чтобы координация, ловкость и крупная моторика ребенка совершенствовались, именно взрослые могут показать массу разнообразия игр с мячом.

Игры, игры-упражнения с мячом развивают координацию движений, укрепляют мышцы плечевого пояса, развивают и укрепляют мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. В играх с мячом развиваются физические качества: быстрота, прыгучесть, сила, ловкость. Такие игры благотворно влияют на работоспособность ребенка.

Хорошо, когда ребенок растет в такой семье, где занимаются физкультурой, проявляя большую заинтересованность как стать здоровыми и физически развитыми, к счастью таких семей с каждым годом становится все больше.

Что значит мяч в жизни каждого ребенка?

Мяч – прообраз мироздания

Младенец может замороженно рассматривать, поворачивать, удерживать мяч, шарик, любой сферический предмет. Научившись сидеть, ползать неизменно радуется, удивляется, порой сердится, когда мячик убегает. Ребенок не может достаточно хорошо двигаться, но мяч призывает и стимулирует его к движению.

Мячик – волшебник для многообразия действий

Обхватывать и удерживать круглый предмет малыш научается к 4 – 5 месяцам (если, конечно, это тактильный мячик небольшого размера, который можно вкладывать в ладошку с рождения). Бросать, выпускать из рук, катать и подбрасывать учится на протяжении следующих лет. У всех по-разному, кто-то так и не нарабатывает ловкости обращения с мячом. А жаль... Манипулировать с мячом можно руками, ногами, головой, посредством разных предметов.

Мяч – предмет для наблюдения и экспериментов

Форма, цвет, направление движения, размер, вес, тонет или нет в воде, как катится с горки, какой получается пнуть, а с каким сложно удержать равновесие и т.д. Это очень ценные возможности для развития координации, общей моторики тела, а также для формирования основы самостоятельных физических наблюдений.

Мяч – средство общения

Даже малыши, которые еще не разговаривают приглашают к игре в мяч сначала родителей, а затем и соратников по песочнице. Научив ребенка простейшим движениям с мячом, мы способны подарить в будущем все многообразие коллективных игр, таких как «Съедобное-не съедобное», «Вышибалы», «Картошка», не говоря о том, что мяч – это атрибут для спортивных игр, которые покорили весь мир. А вдруг у Вашего ребенка великое будущее в футболе или баскетболе?

Инструктор: Сегодня, ребята, для Вас с родителями мастер класс с мячами. Раз, два, три! Мячик бери!

Предлагаю вам разучить интересные **игры с мячом**, в которые можно играть дома и на природе, и в гостях.

1. Упражнение с мячом (разминка)

Попросите детей выполнять движения в соответствии с текстом:

В правую руку свой мячик возьми,
Над головою его подними
И перед грудью его поддержи.
К левой ступне, не спеша, положи.
За спину спрячь и затылка коснись.
Руку смени и другим улыбнись.
Правого плечика мячик коснется
И ненадолго за спину вернется.
К правой ступне, и к левой ступне,
И на живот — не запутаться б мне.

Если ваш ребенок совсем не владеет мячом, сделайте с ребенком несколько начальных упражнений:

1. Покатать мяч по полу ладонью вправо – влево. Затем перекатывать мяч по полу из одной руки в другую.

Мяч обычный дали нам, нам он очень нравится.

Посмотрите, как легко мячик наш катается.

2. Покрутить мяч вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки.

Учим новую игру – мяч раскрутим на полу.

Он кружится, как, волчок, если ощутит толчок.

3. Толкнуть мяч по полу к стене и посмотреть, какова будет отдача от неё.

Мяч покатаем мы к стене – посмотри-ка сам.

Оттолкнувшись, мяч спешит возвратиться к вам.

4. Толкнуть мяч так, чтобы он прокатился под столом или между ножками стула.

Мяч наш ловок – посмотри, он уже в воротцах.

Чтоб мячом туда попасть, надо побороться.

5. Толкнуть мяч вперед и сбить им какой-либо предмет (кегля, кубик).

Мы должны мячом сейчас сбить предмет тяжелый.

Постараться должен мяч – этот друг веселый.

6. Забрасывание мяча в горизонтальную цель (коробка, корзина)

Вот корзина перед нами, а зачем – скажите сами.

Будем мячик так бросать, чтоб в корзину попадать.

Игры с мячом

Кошка догоняет мышку: Передаем два мяча (большой и маленький) по кругу

Подбрось-поймай: Мяч лежит на ткани, одновременно подбрасываем и ловим мяч (развивает ловкость и координацию)

Догоню: Игра с большим мячом (развивает скорость, реакцию и поднимает настроение)

Перебрось: Разные перебрасывания мяча снизу, ударами об пол, с хлопком (развивает ловкость и координацию)

Догони: Прокатываем два мяча одновременно, дети догоняют (развивают скорость и координацию)

Солнышко: Возьмите мяч среднего размера, сядьте с ребенком друг напротив друга, разведя ноги в стороны – делаем «домики». Катаем мячик друг другу.

По небу солнце ходит

И в домики заходит.

И к Тиме заходит (мячик катится к Тиме),

И к маме заходит (мячик от Тимы катится к маме),

И к Тиме заходит,

И к маме заходит... (повторение неограниченно – закрепляет направленное катание по полу).

Когда ребенок понял суть игры, добавляйте еще детей и взрослых. Позже ребенок сам решает, кому он хочет покатить мяч.

Летающий мяч: Возьмите мяч среднего размера, чтобы ребенку было удобно его держать в руках. Взрослый бросает мяч ребенку, а тот возвращает его взрослому.

Летит мой мяч, летит к тебе,
Смотри, не прозевай!
Держи его, лови его,
И снова мне бросай.

Игра "Скажи ласково"

Мячик маленький поймай
И словечко приласкай.

Родитель, бросая мяч ребенку, называет первое слово (например "шар"), а дошкольник, возвращая мяч родителю, называет второе слово ("шарик").

Слова можно сгруппировать по сходству окончаний.

Стол - столик, ключ - ключик...

Шапка - шапочка, белка - белочка.

Книга - книжечка, ложка - ложечка.

Голова - головка, картина - картинка.

Мыло - мыльце, зеркало - зеркальце.

Кукла - куколка, свекла - свеколка.

Коса - косичка, вода - водичка.

Жук - жучок, дуб - дубок.

Вишня - вишенка, башня - башенка.

и другие.

«Кто как кричит», «Один много» и т.д.

Игровые задания с мячом

1. Взрослый держит в руках обруч, ребёнок бросает мяч, стараясь попасть в обруч.

2. Попади в цель – в каждую корзину бросить мяч определенного цвета.

Игры с колючим мячом.

Упражнения и игры с мячом оказывают положительное влияние на физическое развитие ребенка – упражнения с мячами разного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и броске мяча ребенок действует обеими руками, что способствует органичному развитию нервной системы ребенка.

С помощью массажных мячиков можно делать массаж. Родители и дети берут массажные мячи и выполняют массирующие движения друг другу.

Упражнения с мячом массажером

1. Берём массажный шарик и проводим им по ладоням ребёнка (его руки лежат на коленях ладонями вверх), делая по одному движению на каждый ударный слог:

Гладь мои ладошки, ёж!
Ты колючий, ну и что ж!
Потом ребёнок гладит их ладошками со словами:

Я хочу тебя погладить,
Я хочу с тобой поладить.

2. На поляне, на лужайке / катать шарик между ладонями/
Целый день скакали зайки. / прыгать по ладошке шаром/
И катались по траве, / катать вперед – назад/
От хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали, / прыгать по ладошке шаром/
Но напрыгались, устали. / положить шарик на ладошку/
Мимо змеи проползали, / вести по ладошке/
«С добрым утром!» - им сказали.

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха-мать. / гладить шаром каждый палец/

3. Шла медведица спросонок, / шагать шариком по руке/
А за нею – медвежонок. / шагать тихо шариком по руке/
А потом пришли детишки, / шагать шариком по руке/
Принесли в портфелях книжки.

Стали книжки открывать / нажимать шариком на каждый палец/

Пальчиковая игра «Мячик»

Описание: Ребенок повторяет слова и выполняет действия с шариком в соответствии с текстом.

Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.

Игры с мячом – это любимое занятие детей. Игра воспитывает ребенка пытливым, находчивым и здоровым.

Мастер-класс для родителей «Здоровьесберегающие технологии в речевом развитии детей»

Цель: повышение профессиональной компетентности родителей в использовании здоровьесберегающих технологий в работе с детьми по речевому развитию.

Задачи: -обучать родителей приемам речевого развития детей;
- демонстрировать здоровьесберегающие технологии в ходе занятия с дошкольниками;

Инструктор: Одним из видов здоровьесберегающих технологий является гимнастика. Предлагаем следующие виды гимнастики, используемые для развития речи детей:

- артикуляционная
- дыхательная
- релаксационная
- пальчиковая
- игровой массаж

Артикуляционная гимнастика

Упражнение «Жаба Квака» (для мышц мягкого неба и глотки)

Жаба Квака с солнцем встала, (тянут руки в стороны)

Сладко-сладко позевала, (зевают)

Травку сочную жевала, (жевательные движения)

Да водички поглотала, (глотают)

На кувшинку села,

Песенку запела:

Ква-а-а-а! Ква-а-а!

Жизнь у Кваки хороша!

Упражнение «Машина»

Дети становятся на одной линии, делают вдох (наливают бензин) и начинают движение вперед, при этом издают звуки губами «бр-рр» (имитируют работу мотора). Победит тот, кто уехал на одном дыхании.

Дыхательная гимнастика

Каша – вдох носом, на выдохе произнести «пшшш»

Ворон – поднять руки через стороны вверх сделать вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: «Кар».

Роза и одуванчик – вдох носом, как будто вдыхаем аромат розы и выдох, дуем на одуванчик.

Пальчиковая гимнастика

Игровой массаж

Черепаша –легкое пощипывание пальцами груди и ног

Шла купаться черепаха

И кусала всех от страха

Кусь, кусь, кусь, кусь!

Никого я не боюсь!

Игры с пробками – это лыжи. Указательный и средний пальцы встают в них как ноги. Дети двигаются на лыжах, делая по шагу на каждый ударный слог.

Мы едем на лыжах,
Мы мчимся с горы,
мы любим забавы холодной зимы.

Игры с прищепками – поочередно кусать ногтевые фаланги пальцев от указательного к мизинцу и обратно.

Сильно кусает котенок глупыш.
Он думает это не палец, а мышь,
Но я же играю с тобою малыш,
А будешь кусаться,
Скажу тебе: кыш!

Офтальмопаузы

Кинезиологические упражнения (гимнастика мозга)

Ухо-нос-хлопок

Кулачок-ребро-ладонь

Работа с песком

Упражнение «Колобок»

Релаксационная гимнастика

На этом мастер класс заканчивается, спасибо вам за внимание.

Семинар –практикум «Здоровый ребенок – счастливый ребенок»

ПЛАН:

1.Организационный момент: поговорить о пользе режима; о оздоровительной и воспитательной пользе утренней гимнастики; о влиянии правильной осанки будущего первоклассника.

2.практическая часть: совместно с детьми и родителями выполнить упражнения для профилактики осанки; игровой массаж для спины; зрительную гимнастику; подвижные игры.

3.заключение: совместное изготовление арома-мешочков.

Цели:

-сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
-побуждение к совместной двигательной-игровой деятельности детей и их родителей.

Задачи:

-формировать у детей и родителей потребность в здоровом образе жизни;
-устанавливать эмоционально-тактильный контакт с детьми;
-помогать родителям ощутить радость, удовольствие от совместной с детьми деятельности, понять полезность занятий вдвоем;
-повышать компетентность родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Инструктор:

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья-
Должен быть режим у дня!

Уважаемые родители! Скоро ваши дети пойдут в школу. Некоторым детям очень трудно перестроиться на школьный режим: вставать в одно и то же время, сидеть по 30-40 минут и внимательно слушать учителя. Все это сказывается на здоровье детей. Давайте вспомним, с чего должен начинаться день каждого человека. (с утренней зарядки)

Инструктор:

Ребята, как вы думаете, какую пользу приносит зарядка? (ответы детей)

Утренняя зарядка – комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, зарядить организм ребенка на весь предстоящий день. Оздоровительное и воспитательное значение утренней гимнастика приобретает, если проводится систематически. (под музыку проводится веселая зарядка)

Правильная и красивая осанка – ключ к здоровью. Причин нарушения осанки очень много. Целый день ребенок сидит за столом: сначала в школе, потом дома, когда делает уроки. Позвоночник устает, ребенок принимает неправильную позу, что приводит к искривлению позвоночника и другим заболеваниям.

Чтобы предупредить искривление позвоночника у детей, необходимо следить за их осанкой во время сидения за столом, приобретать правильную мебель, обеспечивать сбалансированное питание, поддерживать активные игры и занятия спортом.

Упражнение «Пронеси тарелочку на голове» (родители и дети делятся на две команды) Участникам нужно перенести тарелочку на голове до ориентира и обратно.

Инструктор:

Чтобы снять напряжение, которое вредит нашему организму, нам необходимо расслабляться. Массаж — это прекрасный способ расслабиться.

Массаж спины «Дождик» (проводится оздоровительный массаж в парах)

Дождь, дождь, надо нам

Расходиться по домам.

(хлопают ладонями по спине)

Гром, гром, как из пушек,
нынче праздник у лягушек.

(поколачивают кулачками)

Град, град, сыплет град

Все под крышами сидят.

(постукивают пальцами)

Только мой братишка в луже

Ловит рыбу нам на ужин.

(поглаживают спину ладонями)

Инструктор:

В школе большая нагрузка приходится на глаза. Мы, взрослые, должны научить детей беречь свое зрение. Благодаря зрению человеку поступает более 90% всей информации об окружающем. К сожалению, порой родители не придают значения тому, что глаза ребенка устают.

Ребята, подскажите мне, что можно сделать, чтобы ваши глазки отдохнули? (выполнить гимнастику для глаз)

А как вы думаете, какое самое простое упражнение мы можем сделать, чтобы снять усталость с глаз? (закрывать глаза)

Инструктор:

Большое значение в жизни ребенка имеют подвижные игры. К ним дети проявляют большой интерес. В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания таких двигательных качеств, как ловкость и быстрота.

Подвижная игра «Караси и щука»

Родители «камешки» - образуют круг

Дети «караси» - плавают внутри круга

Щука находится за кругом.

По сигналу «Щука» ребенок быстро вбегает в круг, стараясь поймать «карасей». Игра проводится 3-4раза.

Инструктор:

К вечеру ребенок очень устает. Чтобы восстановить силы, и взрослым и детям нужен здоровый, крепкий сон. У детей сон участвует в процессе роста. Дефицит сна может вызвать отставание в росте и замедление физического развития.

Мы предлагаем вам приобрести или изготовить арома-мешочки с травами (душицы, мяты, чабреца), которые несут успокаивающий эффект и повесить их на кроватках ваших детей около подушки.

Инструктор:

Здоровье детей во многом определяется двигательным режимом, который включает в себя и работу и отдых. Желаем вам вырастить детей здоровыми, крепкими и успешными!

Семинар-практикум «Профилактика и укрепление осанки у детей дошкольного возраста»

ПЛАН:

1.Организационный момент: рассказать, что такое правильная осанка; о влияние правильной осанки на организм ребенка; дать рекомендации по рациональному питанию и двигательному режиму.

2.практическая часть: совместно с детьми и родителями выполнить упражнения для профилактики осанки; комплекс упражнений с гимнастической палкой; познакомить родителей с основными движениями (топ-модель, оловянный солдатик, кто там).

3.заключение: в заключительной части провести мимическую зарядку.

Цель: сформировать элементарные представления о способах профилактики и укрепления осанки у детей, посредством физических упражнений.

Задачи:

- Сформировать у родителей представления о значении правильной осанки у ребенка.
- Привлечь внимание родителей к этой проблеме.
- Предоставить родителям практические рекомендации по использованию игр и упражнений в условиях семьи.

Ход семинара-практикума:

Инструктор:

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми, жизнерадостными, а значит здоровыми. Как известно комплексным показателем состояния здоровья детей является осанка. В дошкольном возрасте она особенно поддается различным воздействиям внешней среды, поэтому важно обращать внимание на формирование правильной осанки именно в этом возрасте.

Не для кого не секрет, что ровная спина – это залог здоровья и красоты вашего тела, который закладывается еще в раннем детстве. Позвоночник ребенка гибкий, как пластилин и именно в это время важно следить за правильной осанкой.

Так каким же образом сформировать осанку наших маленьких непосед здоровой и ровной?

В первую очередь давайте разберемся, что такое осанка?

Как вы считаете, **что такое правильная осанка?**

(ответы родителей)

Молодцы. Осанка-это то, как мы сидим или стоим. Хорошая осанка в положении стоя означает, что плечи у нас слегка отведены назад, грудная клетка расправлена, а туловище выпрямлено. Что обеспечивает нормальное положение тела и деятельность внутренних органов и придает человеку стройность и красоту. При всех формах нарушения осанки затрудняется в той или иной степени работа сердца, легких, диафрагмы.

Покажите правильную осанку сидя.

(Родители показывают)

Молодцы, вы правильно показали. Голова поднята вперёд, плечи развернуты, прямая развернутая грудная клетка, спину прогнуть, живот подтянуть.

Что нужно делать, чтобы у вашего ребенка была правильная осанка? (ответы родителей)

А какие нарушения осанки вы знаете? (ответы родителей)

Молодцы: Сутулость, кифоз, лордоз, сколиоз.

Неправильная осанка с годами войдет в привычку, сформируется некрасивая фигура и вид всегда будет расхлябанный. Человек будет казаться ниже ростом, чем он есть на самом деле.

А, чтобы у ваших детей была правильная осанка и здоровая стопа нужно запомнить и соблюдать «три кита здоровья»: движение, правильное и рациональное питание, закаливание.

Недостаток витаминов в организме ребенка приводит к авитаминозу, а в следствие ломкости и хрупкости костей, слабости всех мышц. Поэтому в рацион ребенка нужно включать витамины А, В, С, Д, Е, минеральные соли (кальций, железо, магний, медь), а также белок.

Витамин А:

В моркови, томате, салате, персиках, тыкве, сладком перце.

Витамин В:

В молоке, горохе, орехах, кураге, кефире, яйцах, дрожжах, бананах.

Витамин С:

В капусте, яблоках, луке, апельсинах, картофеле, лимонах, помидорах, винограде, красном перце, клубнике.

Для детей укрепления опорно-двигательного аппарата и профилактики нарушений осанки очень полезно заниматься плаванием, а для укрепления свода стоп и профилактики плоскостопия: полезно ходить босиком: по траве, песку, гальке.

Поэтому в нашем детском саду мы пытаемся создать все условия для систематического, профилактического влияния на организм ребенка. Многие случаи сколиоза можно исправить, если регулярно, изо дня в день в течение примерно двух лет выполнять специальные упражнения. На протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим: утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, спортивные развлечения, корректирующая гимнастика после сна.

Но как показывает практика, всего этого оказывается недостаточно. Данная работа должна проводиться совместно с родителями. Необходимо не только в детском саду, но и дома в повседневной жизни создавать необходимые условия для правильного полноценного физического развития ребенка:

Сейчас мы пригласим в зал ваших детей и предпримем попытку провести первое совместное физкультурное мероприятие, где в интересной

игровой форме вы будете взаимодействовать со своими малышами и узнаете несколько довольно простых, несложных упражнений. И пусть этот первый опыт двигательного взаимодействия станет для вас небольшим открытием, вы узнаете своего ребёнка с новой стороны, пусть это занятие доставит радость и вам, и вашим детям.

Ход занятия: взрослые стоят в шеренге, заходят дети и встают между взрослыми.

Инструктор: — Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, уважаемые взрослые! Мы рады приветствовать всех в нашем нарядном физкультурном зале. Очень приятно видеть родителей такими подтянутыми и здоровыми, а детей бодрыми и веселыми. А пригласили мы вас сегодня на физкультурное занятие, которое так и называется «Быть здоровыми хотим!». Вас ждут интересные и веселые движения, и конечно же, игра.

— Ребята, вы любите заниматься физкультурой? (Дети отвечают).

— А родители? (Родители отвечают).

Проводится игра на знакомство. Дети встают напротив взрослых, играют в ладоши, произнося такие слова «Раз, два, три – имя свое назови!» сначала говорит свое имя ребенок, а потом взрослый.

Инструктор: — Замечательно! А начнем мы физкультурное занятие с укрепления наших стоп, ведь, как известно, здоровье начинается с ног. Готовы? Тогда начнем.

Вводная часть

Под бодрую музыку дети и родители начинают шагать друг за другом в обход по залу в колонне по одному.

Упражнения в ходьбе:

- ходьба на носках, руки вверх (родители держат детей за руки); - ходьба на пятках, руки за голову (взрослые держат детей за локти); - ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе (взрослые контролируют спину). Все упражнения проводятся под словесное описание, что они хорошо влияют на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки.

Упражнения в беге: -бегом; -приставным шагом правым (левым) боком, руки на пояс; Взрослые рядом тоже выполняют упражнения.

Переход на ходьбу. Упражнения на восстановление дыхания.

Инструктор: — Ну что же, ножки и стопы мы с вами потренировали и хорошенько размяли. Переходим к веселой разминке, чтобы у всех были прямые спинки, Руки сильные, туловище гибкое.

Основная часть

О.Р.У – с гимнастической палкой.

Сегодня я вас научу, как за 5 мин в день получить хорошую осанку и здоровую спину. Комплекс состоит из 5 упражнений. Для этого нам понадобится любая, прочная палка, которая не гнется.

А сейчас возьмите палки (упражнения с палками)

Для укрепления мышц спины и формирование правильной осанки.

1. «Поднимание палки» Поднять вытянутые руки с палкой вверх, потянуться, выпрямляя спину, опустить руки вниз.

2. «Прогибание спины» Поднять палку вверх над головой, прогнуть спину, отставить одну ногу назад на носок, опустить вниз.

3. «Повороты в стороны» Держа палку за спиной, повернуться вправо, влево.

4. «Наклоны в стороны» Держа палку за спиной, выпрямив туловище, наклониться вправо и влево.

5. Палка на полу. Прыжки на двух ногах через палку. Взрослые держат палку, что бы она не каталась.

О.Д.

«Топ модель» Ребенок с мешочком на голове идет до конуса и обратно, взрослый следит, чтобы мешочек не упал, спину держать прямо.

«Стойкий оловянный солдатик» Стоя на коленях, руки плотно прижаты к туловищу. Наклониться назад как можно ниже, держать спину прямо, затем сесть на пятки, отдохнуть.

«Кто там» Сидя на стульчике со спинкой, спинка сбоку. Обеими руками он держится за спинку стула по центру, локти опущены вниз, стопы вместе. На вопрос «кто там?» ребенок поворачивается всем туловищем напряжением бедра и рук, чтобы увидеть «кто там»

Подвижная игра «Елочки-ловишки» на звук бубна бегают, на сигнал 1-2-3 принять позу елочки, встав спиной к друг другу, руки в стороны.

Мимическая зарядка.

Здесь живет Хмурилка (нахмуриться, указательные пальцы возле сведенных бровей)

Здесь живет Дразнилка (упр-е «Буратино», показ языка)

Здесь живет Смешилка (указательные пальцы на щеках, улыбнуться)

Здесь живет Страшилка (глаза широко открыть, руки вперед, пальцы растопырить, рот открыть)

Это носик – Бибка (указательные пальцы на кончике носа)

Где твоя улыбка? (улыбка).

Здесь живет Хмурилка (массируют точки на лбу между бровями)

Здесь живет Дразнилка (массаж точки на крыльях носа)

Здесь живет Смешилка (массаж точки под нижней губой и подбородком)

Здесь живет Страшилка (широко раскрывая рот, вытащить язык, при этом потягивать мочки ушей сверху вниз,)

Это носик – Бибка (поочередно подушечками указательных пальцев касаться кончик носа)

Где твоя улыбка? (подушечками указательных пальцев массировать точки в углах рта).

Инструктор: Уважаемые, родители и ребята. Сегодня мы с вами провели новое занятие. Оно вам понравилось? Я всем вам желаю, чтобы Вы всегда были такими дружными, ловкими, помогали друг другу. Желаю вам крепкого здоровья.

Сценарий спортивного праздника «ПАПА, МАМА, Я - СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ»

ПЛАН:

1.Организационный момент: поприветствовать всех собравшихся; познакомиться с командами, их названием и девизом.

2.практическая часть: совместно с детьми и родителями провести спортивные состязания.

3.заключение: подведение итогов, награждение.

Цель: популяризация спортивных соревнований среди семей с детьми дошкольного возраста.

Задачи:

- вовлечение взрослых и детей в систематические занятия физической культурой и спортом;
- воспитание физической культуры и нравственной сплоченности семьи;
- развитие спортивных и двигательных навыков у детей и взрослых;
- приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом детей совместно с родителями;
- демонстрация достижений участников в области физической культуры.

Оборудование и инвентарь:

Секундомер, свисток, корзины, стойки, мячи и обручи

Оформление: лозунги-плакаты: “Спорт – это здоровье”, “Спорт – это успех”, “Спорт – это дружба”, “Спорт – сильнее всех”, «Всей семьей - к здоровью»

Музыкальное сопровождение:

Участники:

В соревнованиях участвуют семьи в составе: мама, папа, ребенок.

- название команды, девиз, форма или эмблема;

Ход праздника

Под звуки спортивного марша команды заходят в спортивный зал, и строятся в одну шеренгу к жюри.

Ведущий

Внимание! Внимание! По доброй традиции каждый год весной мы проводим соревнования необычные, от других отличные: «Папа, мама, я – спортивная семья». Мы рады, что, отложив все дела, мы собрались вместе, чтобы получить заряд бодрости и поболеть за те дружные семьи, которые пришли поучаствовать в наших соревнованиях.

Семья – это счастье и любовь! Это то, что сложно найти и страшно потерять!

Это самое дорогое, что есть у каждого из нас!

Семья – это труд, друг о друге забота,

Семья – это много домашней работы.

Семья – это важно, семья – это сложно.

Но счастливо жить без семьи невозможно!

Сегодня на нашем празднике участники соревнований покажут не только свою ловкость, быстроту, волю к победе, но и сплоченность, взаимовыручку и любовь друг к другу.

Давайте встретим их дружными аплодисментами.

Мы приглашаем вас под спортивный марш пройти круг почета.

Итак, спешу представить наших бодрых, подтянутых, сильных и надежных мужчин.

А также прекрасную половину наших команд – прекрасных женщин, которые всегда в форме, прелестны и обаятельны!

И наконец, дети! Это они еще с пеленок закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в дружную команду.

Ведущий

Раз у нас соревнования, значит должно быть и жюри, строгое и справедливое.

Уважаемое жюри, я прошу вас быть очень внимательными, чтобы потом высказать своё мнение.

Ведущий

В соревнованиях принимает большое количество команд, поэтому мы проведем жеребьевку, для того чтобы узнать под каким номером будут участвовать команды. Прошу запомнить свои номера.

Ведущий

В наших состязаниях принимают участие смелые и находчивые семейные команды. Давайте с ними познакомимся!

Итак, пожалуйста, по порядку номеров команды представляют название команды и девиз.

1. Команда

Девиз:

Ведущий

Внимание! Внимание! Начинаем наши состязания. Команды займите свои места.

Послушайте правила соревнований, которые нельзя нарушать.

-игра начинается по сигналу ведущего;

-нельзя заступать за линию старта;

-следующий игрок начинает движение только после того, как предыдущий передал ему эстафету.

Спортивная часть праздника

1. Разминка «Передай эстафетную палочку». (учитывается затраченное время сек)

2. «Туннель» Сначала на коленях пролазит папа в тоннеле, затем проходит через препятствие, оббегает стойку и возвращается в свою команду. Затем все также делают мама и ребенок. (учитывается затраченное время в сек)

3. Боулинг». Нужно сбить 12 кегель мячом. (Учитывается общее количество сбитых кегель.)

4. «Поймай мяч» Папа держит корзину, а мама и ребенок по очереди забрасывают мячи. (Учитывается общее количество заброшенных мячей)

5. Классики

Ведущий

Мы подошли к финишу. Пришло время поработать жюри. А мы немного отдохнем.

Ведущий

Наступает торжественная часть наших соревнований – награждение победителей.

Уважаемое жюри, вам слово!

Награждение:

1 место – грамота и кубок

2 и 3 место – грамота и медали

Участники – сертификатами участников

Педагоги – благодарственными письмами

Ведущий

Сегодня стали мы сильнее.

Сегодня стали мы дружнее.

Сегодня проигравших нет,

Есть просто лучшие из лучших.

Пусть в каждом сердце дружбы свет,

Зажжет поступков добрых лучик.

Пусть вам семейные старты запомнятся,

Пусть все невзгоды пройдут стороной,

Пусть все желания ваши исполнятся,

А физкультура станет родной

Вот и подошел к концу наш веселый праздник.

Берегите свои замечательные семьи, радуйте друг друга и будьте счастливы!

До новых встреч!

Вот настал момент прощанья, будет краткой наша речь.

Говорим мы: «До свиданья!»

До счастливых новых встреч! (под музыку все участники праздника делают почетный круг)