

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

**Конспекты заседаний родительского клуба «Вместе с мамой,
вместе с папой»**

2020-2021 учебный год

Подготовила: Ахметвалеева М.А.

Тема: Семинар-практикум «Здоровое питание»

Цель: Формировать у родителей дошкольников интерес к организации правильного питания как к одной из составляющих здорового образа жизни, способных сохранению и укреплению детей.

Задачи:

1. дать информацию об основных принципах детского питания;
2. раскрыть смысл понятия «здоровое питание»;
3. показать, как нарушение режима питания сказывается на здоровье детей;
4. дать рекомендации по соблюдению правильного режима питания.

Форма проведения: семинар-практикум

Предварительная работа: оформление памяток для родителей, разработать картинки «Полезные продукты – залог здоровья».

Ход мероприятия:

Ведущий: Добрый день, уважаемые родители! Мы рады, что вы являетесь участниками нашей сегодняшней встречи, посвященной проблеме здорового питания. Здоровое питание в семье – это залог здоровья не только детей дошкольного возраста, но и всех членов его семьи. При встрече люди желали друг другу здоровья: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?!» И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили: «Здоровья не купишь», «Дал бог здоровья, а счастья найдёшь» А что, значит, быть здоровым? (Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть активным) Я предлагаю вам начать нашу встречу с игры «Мысль-невидимка».

Игра «Мысль-невидимка»

Ведущий: Уважаемые родители, вы должны составить слова из данной буквенной неразберихи таким образом, чтобы можно было прочесть предложение.

Буквенная неразбериха: ЗДО, НЕ, БЕЗ, НО, ЗДО, НИЧТО, РОВЬЯ, ВСЕ, РОВЬЕ.
(Ответ: «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто»)

Ведущий: Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто», - говорил мудрый Сократ. Предлагаю вам еще одну игру. Давайте вместе вспомним пословицы о здоровье с помощью игры «Ромашка».

Игра «Ромашка»

Ведущий: Уважаемые родители, на лепестках ромашки написана первая половина пословицы и вам нужно продолжить вторую половину пословицы: В здоровом теле (здоровый дух)

Голову держи в холоде (**а ноги в тепле**) Здоровье -
дороже (**золота, богатства**)

Кто спортом занимается, тот (**силы набирается**) Пешком
ходить – долго (**жить**)

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней (**зарядки**) Солнце, воздух и
вода – (**наши верные друзья**).

Ведущий: Здоровье в большей степени зависит от нас самих. Но говоря о наших детях, мы понимаем, что их здоровье зависит от нас. И это одна из главных проблем семьи и детского сада. Потому что здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. Эту проблему надо решать комплексно и всем миром. Здоровье в первую очередь зависит от питания. Не зря говорят: «Человек то, что он ест» Надо грамотно подходить к выбору продуктов. Они должны быть не только вкусными, но, прежде всего, полезными. Это важно для каждого человека, но особенно для детей. А теперь я хочу предоставить слово инструктору по физической культуре Озеровой Т.Н., которая расскажет о том, как здоровое питание влияет на здоровье детей.

Ведущий: О том, что правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, к сожалению, мало кто может утвердительно ответить на вопросы: «Правильно ли вы питаетесь?», «Правильно ли вы кормите своего ребёнка?» Какой малыш добровольно откажется от шоколадки и чипсов в пользу овсяной каши? Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Как научить любить тушеные овощи, молочные блюда и кисели? Как приготовить различные полезные блюда и напитки? Давайте поищем ответы на эти вопросы вместе. Проблема, с которой часто сталкиваются педагоги детских садов, – это несоблюдение режима питания детей дома. Зачастую дети на завтрак приходят с опозданием, перекусив чем-нибудь дома, либо приходят в группу с конфетой или пряником в руках. Вечером, забирая детей из детского сада, родители балуют их сладостями, забывая о том, что дома ждёт ужин. На основании этого можно сделать вывод, что работу по воспитанию культуры питания детей надо начинать со взрослых. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания ребенка.

Правильное питание ребенка – это не то же самое, что правильное питание для взрослых. Дети – это не маленькие взрослые, их питание должно быть несколько иным, чем питание взрослых. То чем питается ребенок в детстве, влияет на то, каким его здоровье будет в будущем, ведь основы закладываются именно в детстве. В детском организме, в отличие от взрослого, активно протекают процессы формирования, развития, роста и становления всех систем и органов, совершенствуются их функции. Ребенок много двигается, формируется его интеллект, развивается нервная система, да и много чего ещё. А ведь именно из этого единственного источника – из пищи ребенок получает энергию для жизни и пластические материалы для строения своих клеток.

Существует **5 принципов рационального питания детей** – это:

1. **Регулярность** – соблюдение режима питания.

2. **Разнообразие** – организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества – все это мы должны получать из пищи.
3. **Адекватность** – пища, которая съедается в течение дня ребенком, должна восполняться энергозатратами его организма.
4. **Безопасность** – это правило личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.
5. **Удовольствие** – чем выше уровень развития вкусовой чувствительности, тем выше уровень защиты организма.

Ведущий: А теперь уважаемые родители, я предлагаю вам поиграть в игру «Вопрос-ответ». На столе лежат вопросы, возьмите каждый по вопросу и ответьте на него кратко (*по очереди родители зачитывают вопрос и отвечают на него*).

1. Как часто вы собираетесь всей семьей за обеденным столом?
2. Используете ли вы полуфабрикаты, если да, то, как часто и почему, если нет, то почему?
3. Почему необходимо детям и взрослым завтракать?
4. Что вы готовите на завтрак (что едите)?
5. Как вы думаете, почему нельзя употреблять сильно газированные напитки?
6. Что лучше готовить на обед?
7. Что лучше готовить на полдник?
8. Что лучше готовить на ужин?
9. Необходим ли режим питания? Какой режим в вашей семье?
10. Обращаете ли вы на срок годности продуктов?
11. По вашему мнению, сколько раз необходимо есть в течение дня?
12. Чем вредна жирная, жаренная и острая пища?

Ведущий: Спасибо, за ваши ответы. Как много разных точек зрения, на один вопрос прозвучали разные ответы и мнения.

Ведущий: А сейчас вместе с вами составим пирамиду правильного и полезного питания. На нижней ступени располагаются злаковые (хлеб, каши, макароны, рис). На следующей ступени располагаются овощи и фрукты. На третьей ступени молоко, йогурт, сыр и в равной степени мясо, птица, рыба, бобы, яйца и орехи. На последней ступени жиры, масла и сладости. (*работа по подгруппам.*)

Ведущий: Уважаемые родители, вот и составили мы с вами пирамиду правильного и полезного питания, которую вы можете использовать в повседневной жизни.

Ведущий: А теперь, давайте подведем итоги нашей сегодняшней встречи. Я прошу выбрать радостного, улыбающегося смайлика тем родителям, которым заседание нашей сегодняшней встречи показалось полезным. Грустного смайлика выбирают родители, которые считают, что зря потратили время.

Тема: Мастер-класс «Как рисовать вместе с детьми»

Цель: познакомить родителей с приемами и способами изображения, научить использовать знания и умения в работе с детьми в домашних условиях, рассказать о необходимости совместной деятельности в продуктивной и другой творческой работе.

Задачи:

- Предложить варианты создания материальной базы для творческой деятельности малышей в домашних условиях.
- Помощь в организации благоприятных условий, для мотивации ребенка к процессу рисования.
- Научить приемам совместной деятельности, вовлекая в работу членов семьи.
- Создать атмосферу доброжелательного настроя и взаимопонимания.

Участники «Мастер-класс» - дети и родители.

Материалы и инструменты: Листы бумаги разных цветов, свечи, разнообразные краски, восковые мелки.

Предварительная работа:

- Организация пространства для проведения «Мастер-класса»
- Подготовка образцов и материала
- Составление конспекта, нахождение необходимого методического материала.
- Организация родителей на практические занятия «Мастер-класс»

Форма проведения: Продуктивная игра

Ход «Мастер-класса»

Рисование - это любимое детское занятие. Ему мало занятий рисованием, проводимых в детском саду. Очень важно, чтобы вы родители стали помощниками своим детям у себя дома. Ведь через изобразительную деятельность, ребенок само выражается как личность.

В рисунке ребенок выплескивает как положительные, так и отрицательные эмоции.

Неоценимую услугу рисование оказывает для подготовки руки ребенка к письму.

Вот ряд основных правил, для того, чтобы поддерживать интерес ребенка к рисованию:

1. Ребенок должен иметь максимальную свободу для проявления инициативы и необходимое для этого физическое и психологическое пространство.
2. У ребенка не должно быть недостатка в цветных карандашах, фломастерах, красках и бумаге.
3. Сюжет рисунка не должен подвергаться критике
4. Рисунок, выбранный ребенком, нужно повесить, где-нибудь в удобном для ребенка месте и попросить юного художника прокомментировать его.

Рисую то, что его интересует и волнует, ребенок получает уникальную возможность перенести на бумагу свои переживания, а не хранить их в себе. Любое переживание малыша травмирует детскую психику и, поэтому возможность пережить их в рисунке имеет терапевтический эффект и способствует успокоению ребенка. Это же самое действие может оказать положительный эффект, если ребенок получил сильное впечатление от какого-то яркого события. И если это новое впечатление захватывает ребенка, он очень дорожит им и хочет снова испытать его. Изображение предмета или явления позволяет ребенку ещё раз пережить то, что когда-то взволновало его.

Предоставив детям возможность рисовать то, что они хотят, мы видим, что специально не обучавшиеся малыши необыкновенно точно и выразительно передают в рисунке характерные черты занимающего их мысли предмета. Однако эта способность не распространяется на изображение других объектов. Причина в том, что предметы, поразившие мысли и чувства ребенка, как бы стоят у него перед глазами, а изобразить нечто другое, без специального обучения, они не в состоянии. Следовательно, для

полноценного развития детей необходимо своевременное обучение на всех возрастных этапах его жизни.

Маленькому ребенку, как и человеку любого возраста, нужно знать, что он трудится не напрасно: то, что он делает, не обязательно ему самому, а ещё кому-то необходимо. В процессе целенаправленного обучения у детей вырабатывается смелость действий, уверенность, свобода владения инструментами и материалами. Они приобретают техническую легкость, свободу, которая является побудителем рисования. Впоследствии это сказывается на почерке ребенка.

Если ребенок неправильно держит карандаш: щепоткой, в кулаке, скрюченными пальчиками, то рука быстро устает, изображение искажается, и как правило, результат неудовлетворенность, огорчение и потеря интереса, а в процессе занятия (не получилась та или иная линия, растеклась краска) ребенок бросает кисть или карандаш, более эмоциональные дети могут даже заплакать, отказаться рисовать. Если им вовремя не помочь, то рисование превращается для них в муку, и, как правило, - в результате плохой, корявый почерк в школьные годы.

Овладение разнообразными движениями рук, способами действия с различными инструментами, имеет важное значение не только для развития ребенка в изобразительной деятельности, но и для всестороннего развития ребенка. Как сказал Сухомлинский: «Способности детей на кончиках пальцев»

Пусть дети рисуют то, что поразило их воображение, вызвало восторг, удивление или чувство страха. Задача взрослого помочь ребенку овладеть теоретическими и практическими навыками рисования, чтобы дети знали, как элементарно, легко, доступно можно нарисовать тот или иной предмет. Дети, в свою очередь, уже с полученными навыками, будут фантазировать, творить самостоятельно, раскрепощаться и выражать на бумаге свои эмоции.

1 сюжет:

На голубом листе при помощи щетинистой кисти краской желтого, красного и оранжевого цветов наносятся мазки – осенние листья разлетелись по ветру. Вместо кисти можно использовать собственные пальчики: окуная пятна в краску наносим мазки по всему листу, ритмично чередуя отпечатки, так же можно создавать направление (по спирали, волной). Если заменить цвет краски и бумаги, то поменяется и тема рисунка: бело-голубые оттенки краски на темном фоне-снег, ночная вьюга; коричнево-зеленые краски на синем фоне – камни в море и т.д.

2 сюжет:

«Роза для мамы» Понадобятся зеленая, красная и белая краски, лист бумаги (можно зеленый). Окунаем пальчик или кисть в краску красного цвета, круговыми движениями по спирали рисуем бутон, оставшуюся на пальце (кисти) краску вытираем о салфетку, окунаем в белую краску, выполняем аналогичные движения по красной спирали. Дорисовываем веточку и листья. Получилась розовая роза. Сочетание используемых цветов может быть разным: оранжево-желтым, красно-желтым и пр.

3 сюжет:

На белом листе взрослый рисует свечой контур любого изображения: цветок, бабочку, машинку и пр. а ребенок закрашивает лист полностью акварельной краской. Восковой рисунок проявится, порадовав ребенка.

4 сюжет:

«Пушистый котенок». На лист бумаги любого цвета наносим контур кота (два круга), затем заполняем пространство формы тычкообразными движениями щетинистой кисти, используя краску разных цветов – серый+черный+белый или оранжевый+белый. Пальчиком с белой краской рисуем глаза, зеленой краской рисуем радужку, черной-зрачок. Усики по бокам мордочки, в серединке розовый носик. Очень красивой и пушистой получается зеленая елочка, ежик и пр. если рисовать в той же технике. В заключении мастер-класса проводим рефлексия, благодарим всех за уделенное время.

Тема: Семинар-практикум «Здоровье и физическое развитие ребенка»

Цель: формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей.

Задачи:

1. Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения.
2. Формировать ответственное отношение родителей к своему здоровью и здоровью своих детей.
3. Обучить родителей конкретным приемам оздоровления: массаж, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика.
3. Создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников встречи.

Ход мероприятия

1. Приветствие родителей

. - Уважаемые родители, здравствуйте! Сегодняшнюю нашу встречу я хочу начать словами древнего мыслителя Цицерона: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий – счастливее больного короля». Сегодня мы с вами поговорим о здоровье наших детей.

- В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни. Главная цель детского сада – совместно с семьей помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать ребенку понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

- Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас родителей, и нас, воспитателей, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, выросли и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми.

2. Коммуникативная игра с родителями.

-Сейчас я предлагаю вам проверить, насколько активно вы сами заботитесь о своем **здоровье** и способствуете его укреплению. (Родители образуют круг, в центре круга надпись "Здоровье")

Упражнение «Я работаю над своим здоровьем».

-Я буду задавать вопросы, если ответ положительный, то вы делаете шаг вперед, если отрицательный – не двигаетесь.

я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;

я ежедневно совершаю пешие прогулки;

я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом;

у меня отсутствуют вредные привычки;

соблюдаю режим дня;

я правильно питаюсь;

я эмоционально уравновешен;

я выполняю профилактику заболеваний.

- Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем "здоровье"? Это Мы за вас очень рады, дружно поаплодируем Вам, и будем брать с Вас пример.

3. Просмотр видео «Здоровые дети – здоровая нация»

4. Беседа с родителями «Режим дня»

- В ребенке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример родителей.

Занятия физическими упражнениями с мамой и папой доставляют детям большое удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребенком.

- Одно из главных условий воспитания здорового ребёнка – рациональной гигиенический режим, то есть чёткий распорядок жизни, насыщенный оздоровительными занятиями: физкультурой, играми на свежем воздухе, спортом. Все физиологические процессы совершаются в организме человека в определённом ритме, поэтому очень важно приучить ребёнка к строго чередующемуся режиму бодрствования, сна, игр, отдыха, приёму пищи. Именно так с детства формируются полезные привычки и навыки воспитания, которые имеют огромную ценность для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Если дети не приучены к порядку и строгому режиму, то они растут раздражительными, капризными с очень неуравновешенной нервной системой. Своими бесконечными капризами они взвинчивают себя и выводят из равновесия родителей. Неопытные родители обращаются к врачу, считая, что их ребёнок нуждается в лечении и успокоительных лекарствах. И не понимают, что лучшим лекарством для их малыша будет соблюдение режима дня, без которого он не может правильно развиваться. Ребёнок должен в определённое время вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать. В режиме дня надо предусматривать время для прогулок и игр. Шумные подвижные игры должны сменяться более спокойными.

Беседа с родителями

- Кто из вас, уважаемые родители, соблюдает режим дня дома?

- Как вы это делаете?

- Ваш режим дня совпадает с режимом дня в детском саду?

5. Консультации с родителями с элементами тренинга:

5.1. «Правильное питание»

- Для нормального роста и развития ребенка необходимо правильно организованное питание. Растущий и быстро развивающийся организм требует достаточной по количеству и полноценной по качеству пищи. Как недостаточное, так и избыточное одинаково вредно для здоровья ребенка и может привести к расстройству пищеварения, нарушению обмена веществ, снижению сопротивляемости организма, к замедлению не только физического, но и психического развития.

- Прежде всего родители должны знать и соблюдать режим питания, принятый в детском саду, как по кратности приемов пищи, так и длительности интервалов между ними. Не следует давать детям бутерброды, сладости между приемами пищи – это может нарушить ритмическую деятельность пищеварительных органов, а также вызвать снижение аппетита.

Правильно питание в семье может внести еще большее разнообразие в рацион ребенка, дома можно приготовить то блюдо, которое ему нравится. Важно только, чтобы родители знали, какие продукты более полезны в детском возрасте.

Важно знать родителям, что организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье! Для этого необходима четкая преемственность между ними. Родителям важно помнить, что для полноценной работы мозга требуется соответствующее питание и оно взаимосвязано с развитием интеллекта ребенка.

Упражнение «Пирамида питания»

Каждому родителю предлагается сделать «Пирамиду питания своей семьи». Раздаются листы бумаги разные по величине, на которых должны написать продукты, которые часто употребляют в семье написать на листах в порядке убывания. Те продукты, которые используются чаще всего и в большем количестве пишутся на самых крупных листах. По завершению задания каждый родитель выкладывает листы в виде пирамиды. На которой наглядно видно, что преобладает в рационе каждой семьи. (Фрукты, овощи, злаки, сладкие продукты, изделия из круп и т.д.)

5.2. «Закаливание»

- Немаловажным элементом в жизни и здоровье ребенка является закаливание. Что такое закаливание?

Закаливание — повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами.

Предлагаю проанализировать ситуацию.

1. Мама 4-летней девочки жалуется врачу, что ее дочь часто болеет: «Чуть простудит, она начинает кашлять. Зимой все дети катаются с горки, лепят из снега. Румянец во всю щеку! А моя дочь сидит дома бледная, с насморком. Почему одни дети не боятся простуды, а другие то и дело болеют? Наверное, дано природой? Все советуют – надо закаливать ребенка. А нам не до закаливания! Пусть здоровых закаливают! »

Права ли мама? Можно ли укрепить здоровье ребенка? Закаливаете ли Вы своего ребенка?

2. Среди молодых родителей бытует мнение, что детей надо воспитывать по-спартански: не слишком заботиться о ночной тишине, и ребенок спит при включенном радио или телевизоре; не беспокоится, что ребенок долго смотрит телевизор, не пропускающая ни одной передачи; наравне со взрослыми ездит по городу, ходит по магазинам.

Подумайте, чем может обернуться для ребенка такое воспитание? Почему?

5.3. «Пальчиковые игры»

- Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Одной из форм оздоровительной работы является – пальчиковая гимнастика.

Пальчиковые игры – это весёлые занятия, а уж потом развитие и обучение. Пальчиковые игры незаменимы: есть много шансов, что малыши научатся связно говорить, а затем читать и писать раньше сверстников, будут чувствовать себя уверенно.

С родителями проводится пальчиковая игра.

Зимняя прогулка.

(Загибаем пальчики по одному)

Раз, два, три, четыре, пять

("Идём" по столу указательным и средним пальчиками)

Мы во двор пришли гулять.

("Лепим" комочек двумя ладонями)

Бабу снежную лепили,

(Крошачие движения всеми пальцами)

Птичек крошками кормили,

(Ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)

С горки мы потом катались,

(Кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)

А ещё в снегу валялись.

(Отряхиваем ладошки)

Все в снегу домой пришли.

(Движения воображаемой ложкой, руки под щёки)

Съели суп, и спать легли.

- Я вам предлагаю разделиться на команды. У каждой команды лист с текстом пальчиковой гимнастики. Командам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом.

Паучок.

Паучок ходил по ветке,
А за ним ходили детки.
Дождик с неба вдруг полил,
Паучков на землю смыл.
Солнце стало пригревать,
Паучок ползёт опять,
А за ним ползут все детки,
Чтобы погулять на ветке.

Зима

Наши ручки замерзают.
Поиграем – ка немножко
Да похлопаем в ладошки.
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!
Пальчики, чтоб их согреть,
Сильно надо растереть.
Пальчики мы согреваем,
Их сжимаем – разжимаем!

6. Мастер- класс:

6.1. «Массаж»

- Еще один способ укрепить здоровье ребенка в домашних условиях — массаж.

Массаж пальцев рук и ладоней: «Истоки способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают ум ребенка. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок». (В. Сухомлинский).

Массаж пальцев (с большого и до мизинца). Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Такой массаж желательно сопровождать весёлыми стихами и рифмовками.

Массаж пальцев «Рукавицы»

Вяжет бабушка Лисица

Всем лисятам рукавицы:

Поочерёдно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев.

Для лисёнка Саши,

Для лисички Маши,

Для лисёнка Коли,

Для лисички Оли,

Поочерёдный массаж пальцев левой руки, начиная с большого(при повторении массировать пальцы правой руки).

А маленькие рукавички

Для Наташеньки – лисички.

В рукавичках - да – да – да!-

Потереть ладони друг о друга.

Не замёрзнем никогда!

Массаж рук «Строим дом»

Целый день тук да тук,

Похлопывание ладонью правой руки по левой руке от кисти к плечу. Раздаётся звонкий стук.

Похлопывание ладонью по правой руке.

Молоточки стучат,

Поколачивание правым кулачком по левой руке от кисти к плечу.

Строим домик для зайчат.

Молоточки стучат,

Поколачивание кулачком по правой руке.

Строим домик для бельчат.

Этот дом для белочек,

Растирание правым кулачком левой руки круговыми движениями.

Этот дом для зайчиков,

Растирание кулачком правой руки.

Этот дом для девочек,

Быстро пробежаться пальчиками правой руки по левой от кисти к плечу.

Этот дом для мальчиков.

Пробежаться пальцами по правой руке.

Вот какой хороший дом,

Погладить ладонью левую руку от кисти к плечу.

Как мы славно заживём,

Погладить ладонью правую руку.

Будем песни распевать,

Скользящие хлопки ладоней друг о друга(тарелочки)

Веселиться и плясать.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим человеком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

«Путешествие по телу».

- Я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему можно прикоснуться - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти,

на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь!

Бёдра, пятки, двое стоп,

Голень и голеностоп.

Есть колени и спина,

Но она всего одна!

Есть у нас на голове

уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой

Вот что знаем мы с тобой!

6.2. «Дыхательная гимнастика»

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Дыхание - важнейшая функция организма. Специальные дыхательные упражнения занимают важное место в физической культуре. Они обеспечивают дренаж бронхов, укрепляют дыхательную мускулатуру, очищают слизистую дыхательных путей.

Выполнение упражнений для дыхательной гимнастики для детей – отличная профилактика заболеваний органов дыхания. Такая гимнастика укрепляет иммунитет ребенка, развивает еще не совсем совершенную дыхательную систему малыша.

- Хочу вас познакомить с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворных и музыкальных сопровождений.

Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Дыхательная гимнастика «Ветерок»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

7. Рефлексия.

Что нового узнали для себя? Наш семинар подходит к концу. Мне хочется поблагодарить Вас за активность, доброжелательность и полное взаимопонимание. Надеюсь, что те знания, которые Вы сегодня получили, помогут Вам, Вы и Ваша семья будете вести здоровый образ жизни. На листе бумаги обведите левую руку. Каждый палец – это какая-то позиция, по которой надо высказать своё мнение, закрасив пальчики в соответствующие цвета. Если какая – то позиция вас не заинтересовала – не красьте. Большой – для меня тема была важной и интересной – красным.

Указательный – узнал много нового – жёлтым.

Средний – мне было трудно – зелёным.

Безымянный – мне было комфортно – синим.

Мизинец – для меня было недостаточно информации – фиолетовым.