

Конспект сюжетно – игрового занятия
«На воздушном шарике в страну Здоровья»
для родителей и детей 2младшей и средней группы.

Цель:

Создать условия для коммуникативного взаимодействия взрослого с ребенком в ходе выполнения физических упражнений, игровых заданий.

Задачи.

1. Формировать у детей и родителей привычки к здоровому образу жизни.
2. Обучать родителей упражнениям, направленными на профилактику и коррекцию: осанки; плоскостопия; профилактика близорукости; на постановку правильного дыхания.
3. Установить эмоционально-тактильный контакт с детьми, помочь родителям ощутить радость, удовольствие от совместной с детьми деятельности; понять полезность занятий вдвоем.
4. Развивать умение работать в паре, в группе.
5. Развивать межличностное общение ребенка с взрослым.
6. Совершенствовать двигательные умения и навыки (ходьба, прыжки, музыкально – ритмические движения).

Форма проведения: сюжетно –игровое

Оформление: Зал украшен шарами, эмблема клуба «Здоровая семья», презентация с картинками, видео фрагментами, картами – схемами, по содержанию программы.

Атрибуты:

Материал и оборудование: гимнастические палки, атрибуты для дыхательной гимнастики: султанчики, снежинки, «вертушки», коврики, доски, обручи большие, медали детям и родителям; воздушные шарики.

Предварительная работа: Беседа с родителями по содержанию сценария.

Содержание работы:

Звучит спокойная музыка, Родители входят в зал садятся на стулья.

1.Приветствие:

Воспитатель физзо: *Здравствуйте, уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас в нашем клубе «Здоровая семья». Продолжаем цикл совместных оздоровительных занятий с детьми. Сегодня вы станете участниками занятия, в процессе которого получите практические советы и рекомендации, использования нетрадиционных оздоровительных моментов, которые помогут вам вырастить ваших детей здоровыми и успешными в жизни. А сейчас, прежде чем войдут сюда дети, я попрошу вас плотно завязать глаза.*

(Дети входят в зал).

2. Коммуникативная игра: «Узнай меня».

Ход игры: Родители завязывают глаза, а дети друг за другом медленно проходят мимо них. Родители на ощупь узнают своего ребенка и усаживают на колени.



Воспитатель физо Ребята, сегодня пришли к нам ваши родители (мамы), они хотят заниматься вместе с вами и научиться новым, полезным для здоровья упражнениям. Я предлагаю отправиться в путешествие. Хотите?

Дети: да!

Воспитатель физо:

За морями, за лесами,

Есть чудесная страна.

Страною Здоровья зовется она!

Сегодня вы будите путешествовать со своими любимы мамочками, и прежде чем отправиться в путешествие давайте сделаем весёлую разминку **«У всех есть мама»**.

Ребята возьмите пожалуйста своих мамочек за руки и встаньте в круг.

4.Танец-разминка «У всех есть мама» (дети и родители выполняют движения по тексту песни) (стоят в кругу).

Воспитатель физо: Страна Здоровья находится очень далеко. На чем мы можем туда отправиться?

Дети: (На шаре, ракете, самолете, дирижабле).

Залетает воздушный шарик.

Воспитатель физо: А, вот и транспорт для путешествия. Предлагаю отправиться на воздушном шаре. Вы согласны? Встаньте красиво, выпрямите спинки. Надуваем шары.

5.Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»

И.п. стоя о.ст: "Надуй шарик" — дети и взрослые широко разводят руки в стороны и глубоко вдыхают. Затем медленно сводят руки, соединяя ладони перед грудью и выдувают воздух — «ффф...». «Шарик лопнул» — хлопают в ладоши. «Из шарика выходит воздух» — произносят: «шшш...» — и опускают руки. **(2 раза)**.

Воспитатель физо: молодцы, какие большие шары надули. А, вот с ветер...*(звуки ветра)* Влетаем. Возьмитесь за руки идём медленно друг за другом, давайте возьмём с собой в путешествие рюкзачки.

6 .Игровое упражнение «Рюкзачок».

(Мама несёт ребёнка на спине).

Воспитатель физо: отпустите свои рюкзачки, пусть они т летят с нами рядом.

Поднимаемся на носочки, тянемся вверх, наш шарик уносит далеко от земли.

Ходьба:

- Ходьба на носках (ребёнок идёт на носочках, мама идёт за ним и держит его за руки).
- Ходьба на пятках (ребёнок идёт на пятках, мама идёт за ним и держит плечики).
- Ходьба по канату прямо, боком, по доскам.(мама идёт рядом – страхуют)



Воспитатель физо: Прыгаем с облачка на облачко.

Прыжки:

Дети прыгают из обруча в обруч, родители придерживают.

Ветер усиливается мы летим быстрее, побежали на носочках, облетаем тучки (бегите «Змейкой») Мы кажется снижаемся. Наши шарики сдуваются, бежим медленно, приземляемся. Остановитесь. Повернитесь друг к другу. Давайте попробуем надуть наш шарик насосом.



Упражнение на дыхание «насос»

- И.п. о.ст. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнять наклоны вперёд - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов). Выдох произвольный. *(Повторить 3 раза).*

(Встаньте, пожалуйста в полукруг)

Воспитатель физо: А, мы кажется прилетели (читает слайд: «Добро пожаловать в страну здоровья»). Посмотрите, здесь тоже зима, сколько снежинок. Подойдите, к ним, рассмотрите *(родители с детьми подходят к снежинкам, ориентирам)*

(Слайд – составляющие здоровья)

Воспитатель физо: У здоровья немало добрых и верных друзей. А, как вы думаете кто друзья здоровья? (дети называют – зарядка, закаливание, игры, правильное питание..)

Воспитатель физдо: Молодцы, а ещё, занятия спортом: «Кто спортом занимается, с болезнями не знается». Занятия спортом делают нас сильными, крепкими, смелыми, ловкими, укрепляют нам здоровье.

1. Первая Составляющая здоровья: « Оздоровительный массаж» - слайд

Массаж проводить в игровой форме. Длительность 5- 10мин. Каждое движение повторяется 4-6 раз

Родители и дети в парах садятся друг на против друга в рассыпную. Проводится комплекс оздоровительного массажа под музыкальной сопровождение.

1) Массаж кистей рук (делают совместно).

- «Пальчики здороваются» (мама пальцами рук поочерёдно касается пальчиков ребёнка)
- «Греем руки» (растирание ладоней вверх вниз)
- «замок» – (сцеплять и расцеплять кисти рук попеременно);
- «Ладушки» - (хлопают по ладоням друг друга).



2) Массаж головы (делает мама)

- «Расчёска» растирание подушечками пальцев волосистой части головы;
- «Дождик» – легкое постукивание кончиками пальцев по всей поверхности головы.
- «Молодец» - поглаживание по голове.

3) Массаж лица (делает мама)

- «Румяним щёчки» растирание и поглаживание щек и лба ладонями;
- «Слепим красивое лицо» - постукивающие, разминающие движения кончиками пальцев поверхности лица. (глаза, нос, губы)



4) Массаж ушных раковин (делает мама)

- «Слепим ушки» растирание ушей большим и указательным пальцами рук снизу-вверх и снизу вверх и сверху вниз – («разбудим ушки»); пощипывание края ушной раковины;
- «Протри ушки» поглаживание указательным пальцем внутренней поверхности ушной раковины –

5) Массаж шеи (делает мама)

«Наденем шарфик» поглаживание руками от верхней части шеи к плечам; легкое надавливание и растягивание мышц шеи руками.

Воспитатель физо: Ребята, какие у мамы ласковые, тёплые, нежные ручки, Но, они тоже устают, погладьте, их... (родители протягивают руки детям).

А, сейчас наши мамы отдохнут, лягте пожалуйста на спинку, расслабьте, потянитесь, перекатитесь на живот, ребятки, давайте маме сделаем весёлый массаж ««Рельсы – рельсы»».

6) Массаж спины «Рельсы –рельсы» (делают дети мамам)

- поглаживание, растирание ладонями мышц спины;
- похлопывание ребром ладони спины.

Воспитатель физо: Встаньте – потянитесь (*раздаю палочки*).

2. Составляющая здоровья: «Делаем зарядку».

Утренняя зарядка – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день.



1) Общеразвивающие упражнения с палкой (в парах).

1. «Мы стройные!»

И.п. – взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, держась за гимнастическую палку. Одновременно поднимают руки и опускают их. (повторить 6-8 раз).

2. «Мы – крепкие!»

И.п. – взрослый стоит, расставив ноги в стороны; ребенок лежит на животе между его ног, вытянув руки вперед. Взрослый наклоняется вперед, ребенок берется кистями рук за гимнастическую палку, и взрослый поднимает его. (повторить 7 раз).

3. «Мы – гибкие!»

И.п. – взрослый и ребенок сидят на полу, напротив друг друга, держась за



гимнастическую палку. Взрослый наклоняется вперед – ребенок назад; взрослый отклоняется назад – ребенок вперед. (повторить 6-8 раз).

4. «Мы – ловкие!»

И.п. – взрослый и ребенок лежат на полу голова к голове, руки разведены в стороны и соединены. Одновременно поднимают прямые ноги вверх, стараясь соединить их с ногами партнера. (повторить 7 раз).



5. «Мы – сильные!»

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, держась руками за гимнастическую палку. Одновременно приседают и встают. (повторить 6-8 раз).

6. «Мы – веселые!»

И.п. – взрослый сидит на полу, ноги вместе, ребенок стоит, ноги врозь, взявшись за руки взрослого. Взрослый разводит ноги, ребенок прыгает – ноги врозь; взрослый соединяет ноги, ребенок прыгает – ноги вместе. (повторить 3-4 раза под счет 1-8). (отложите гимнастическую палку в сторону)



2) Профилактика плоскостопия «Тренируем стопу».

Выполняем Игровое упражнение для профилактики плоскостопия.

Лечить его труднее, чем предупредить, поэтому главное внимание уделяем укреплению мышц, поддерживающих свод стопы.

3) «Массаж ступней ног».

(дети и родители садятся на ковер друг на против друга).



Воспитатель физо:

Сядем все мы, отдохнем
И массаж подошв начнем
На каждую ножку масла понемножку.
Хоть они и не машина,
Смазать их необходимо!
Проведем по ножке нежно,

*(дети садятся на коврик, родители сидят напротив)
(растирают подошву вверх – вниз)*

Будет ноженька прилежной (разглаживают)
Ласка всем, друзья нужна.
Это помни ты всегда! (нажимают на каждый пальчик)
Разминка тоже обязательна,
Выполняй ее старательно.
Растирай старайся и не отвлекайся (растирают)
По подошве, как граблями,
Проведем сейчас руками
И полезно и приятно - (царапают ногтями вверх- вниз).
Это всем давно понятно.
Рук своих ты не жалея
И по ножкам бей сильней (стучат кулачками)
Будут быстрыми они потом попробуй
догони!
Гибкость тоже нам нужна,
Без нее мы никуда (сгибают и разгибают пальчики)
Раз - сгибай, два – выпрямляй
Ну, активнее давай
Каждый пальчик мы найдем,
Хорошенько разомнем. (растирают каждый пальчик)

Надо с ними нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть
Ну, вот наши ножки и готовы к путешествию.

Воспитатель физзо: Молодцы, хорошо занимались. Давайте. Немножко отдохнём.

4) Отдых (дети ложатся, закрывают глаза, мамы их поглаживают) - музыка для релаксации.

3 составляющая здоровья: «Учимся просыпаться».

Каждое наше утро должно начинаться с положительных эмоций и тогда день принесет вам удачу. Проснувшись, нельзя резко вскакивать с постели, необходимо подготовить организм к переходу от сна к бодрствованию. Для этого нужно выполнить несколько упражнений на пробуждение.

1) Динамическая гимнастика на пробуждение (выполняют дети).

- Закрывать, открыть глаза
- Сжать пальцы рук в кулачок и разжать
- Поступательные движения стопой вперед и назад.
- Упражнение «велосипед» – для ног.
- Стоя на четвереньках прогнуть и выгнуть спину – «кошка»

4.Составляющая здоровья: «Позвоночник берегу, сам себе я помогу...»

Правильная и красивая осанка – ключ к здоровью. От чего может нарушиться осанка? Таких причин очень много. Неправильная осанка не только не эстетична, но и неблагоприятно сказывается на положении внутренних органов. Предлагаю упражнения для коррекции осанки, которые можно выполнять в домашних условиях.

1)Упражнения в парах с родителями.

- «Тачка» или «Крокодилчик»

Ребенок ставит прямые руки на пол, взрослый берет его за щиколотки и приподнимает, ребенок «идет», переставляя руки до стойки и обратно.

➤ **«Шагаем вместе»**

Ребенок ставит свои стопы на ноги взрослого. Стоя лицом друг к другу и держа ребенка за руки, взрослый идет до стойки и обратно.

➤ **«Гордая цапля»**

Родители и дети стоят на противоположных сторонах площадки. Дети идут, перешагивая через препятствия с мешочком на голове, передают его родителям. Родители повторяют то же самое, пока вновь не поменяются местами.



2) Игровые упражнения на внимание:

- **«Великан»** - Ходить, поднимаясь на носках как можно выше – (5-7 минут)
- **«Карлик»** - Ходить, согнув ноги в коленях – (4-5 минут).
- **«Лягушка»** - Присесть, пятки вместе, носки врозь, колени в стороны, руки между ногами. Выполнять прыжки 3-5 минут

Воспитатель физо: Повернитесь, пожалуйста в круг.

5 составляющая здоровья: «Учимся правильно дышать».

Сейчас, после интенсивной физической нагрузки, нам целесообразно провести упражнения для восстановления дыхания. С помощью правильного дыхания человек накапливает и восстанавливает жизненную энергию. А что значит правильно дышать? Каждый человек должен с детства выработать привычку дышать носом, а не ртом, т.к. воздух, проходя через нос, очищается от пыли, прогревается до температуры тела. Таким образом, с помощью правильного дыхания человек защищает себя от болезней.

Упражнение для нормализации дыхания.

Подуем на плечо,

Вдох – носом, выдох на плечо с поворотом головы к плечу.

Подуем на другое.

Вдох – носом, выдох на плечо с поворотом головы к другому плечу.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порою.

Подуем на живот –

Как трубка станет рот.

Ну, а теперь – на облака,

И остановимся пока.

И повторим мы все опять:

Раз, два, три, четыре, пять

Повторить упражнение 2-3 раза.

Вдох – носом, выдох вниз – на живот. Губы трубочкой.

Вдох – носом, выдох голову вверх

И.п. осн .ст.

Воспитатель физо: Для того, чтобы сформировать навык правильного дыхания, предлагаю вместе поиграть.

(Дети и родители выполняют дыхательные упражнения с нетрадиционным оборудованием.

«Подуй на султанчики», «карусель - снежинки, снежные комочки...»).

6 составляющая здоровья: «Охраняем зрение».

Воспитатель физо: *Главным помощником человека являются глаза. Острота зрения во многом зависит от общего здоровья ребенка. Необходимо ежедневно выполнять комплекс специальных упражнений для профилактики близорукости.*

1) Комплекс гимнастики для профилактики близорукости.

- И.п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек; открыть глаза на 3-5 сек. (повторить 6-8 раз).
- И.п. – сидя. Быстро моргать в течение 1 минуты.

Воспитатель физо: А, вот и наши шарики, посмотрите на них и попытайтесь их поймать. *(дети прыгают, родители им помогают)*

Видео слайд «Шары»

Воспитатель физо : А теперь ребята приглашают мам на танец.

2)Танец с мамами: «У тебя, у меня»

Влетают настоящие шары. Давайте на наших шариках вернёмся домой.

Воспитатель физо раздаёт детям по шару (вручает медали)

Здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим физическое воспитание и закаливание дома и в детском саду. Мы заканчиваем сегодня нашу с вами встречу и хотим быть уверены в том, что наши практические советы и рекомендации помогут вам растить детей здоровыми, крепкими и успешными. Спасибо за понимание и сотрудничество!

Воспитатель физо: внимание: взлетаем! Дети и взрослые под музыку выходят из зала.



