

Фрагмент родительского собрания
**«Инновационные здоровьесберегающие
технологии в детском саду»**

(открытый показ на родительском собрании)

Воспитатель МБДОУ «Детский сад №11 «Солнышко» с.Белое,
Красногвардейский район, Республика Адыгея

воспитатель **Чернопупова Ирина Анатольевна**



Воспитатель: Здравствуйте, дети! Здравствуйте гости. Я желаю каждому из вас здоровья! Давайте пожелаем здоровья друг другу, скажем все вместе:

«Здравствуйте!»

Ребята, вы видите, что к нам сегодня в детский сад пришли гости, они вам нравятся? Наши гости хотят посмотреть, как мы учимся укреплять свое здоровье, ой посмотрите еще и Зайка пришел посмотреть на нас.

Ребенок: мы сегодня на зарядку

Вышли дружно, по порядку.

И с особым наслаждением

Выполняем упражнения,

Чтоб здоровье крепкое

Было у ребят.

ИГРОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ.

Вот проснулся глазик, а за ним другой.

Будем просыпаться всей семьей.

Дружно за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся. *(всем встать в круг, взяться за руки).*

Солнце встало за окошком,

Потяни к нему ладошки, *(потянуться руками вверх.)*

Руки выше поднимаем,

А потом их опускаем. *(опустить руки вниз, повторить 5-7 раз).*

Чтоб была красивой спинка,

Надо сделать нам разминку,

Руки в стороны, по швам

И согнулись пополам. *(наклониться вниз, достать руками до пола.)*

Друг на друга поглядим

И все снова повторим. *(повторить 5 раз).*

Тик-так, тик-так-

Ходят часики вот так! *(руки на поясе, ноги на ширине плеч, выполняем наклоны вправо- влево).*

На одной ноге, как цапля,

Постоим сейчас, ребята.

Надо ножку поменять *(стоять поочередно на правой, левой ноге).*

И на другой теперь стоять,

Будем вместе приседать-

Раз, два, три, четыре, пять. *(приседать, вытягивая руки вперед).*

Колобок, колобок,

У него румяный бок. *(присесть, обхватить колени руками. 3 раза).*

По тропинке, по дорожке

Будут прыгать наши ножки. *(прыжки на двух ногах).*

А теперь давайте вместе

Мы устроим бег на месте.

Раз, два, три, начинай,

От меня не отставай! *(бег на месте).*

Вдох и выдох, наклонились.

Всем спасибо, потрудились! (*глубокий вдох, выдох, наклон. 3 раза.*)

Воспитатель: Ребята посмотрите какие у зайки ушки, длинные, красивые.

Сейчас мы с вами поиграем с нашими ушками.

(*сидя на коврике*)

1- поглаживание ушных раковин по краям, затем по бороздкам внутри, за ушами.

2 -ласково оттягиваем ушные раковины вверх, вниз, в стороны(5-6 раз).

3- нажимаем на мочки ушей (5-6 раз).

4- лепим ушки изнутри (7-8 раз).

Воспитатель: Теперь наши ушки будут всеслышащими.

За окошком солнце видим!

И станцуем танец сидя.

Игротанец «если нравится тебе , то делай так».

Хорошо все танцевали!

Все за мною успевали!

Но спорт продолжим наш

Дыхательными упражнениями.

Упражнение «часики»

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед - произносим «тик» - назад «так» (6-7 раз).

2 упражнение «петушок».

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), затем, хлопнуть ими по бедрам произнося «ку-каре-ку» (*выдох*)(4-6 раз)

Ребята , а как вы думаете язычку зарядка нужна?

(*ответы детей*)

Зарядка для язычка:

Упражнение « лошадка»

Вспомните, как звучит по мостовой цоканье копыт лошадки. Цокаем язычком, то громче, то тише.

Упражнение «змеиный язычок»

Представляем, что длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараться достать до подбородка.(6-7Р).

Заданье не простое ,всех ждет вас впереди, вы готовы по этой дорожке пройти.

(*хождение по солевой дорожке, массажным коврикам, пробковой дорожке*).



По дорожке друг за другом зашагали ножки.
Зашагали наши ножки, по извилистой дорожке (*хождение по канату*).
Чтоб красивым ,стройным стать
Нужно ровно всем стоять .
Упражнение «загрузи машину», «выложи солнышко»
(*пальчиками ног нужно взять карандаш и положить в кузов машины*)



Упражнение «стирка»

(пальчиками ног ,нужно взять платочек с пола и помахать им.)



Воспитатель: Ребята, вам понравилось ? Вы сегодня узнали много упражнений, которые помогут сделать ваше здоровье крепким. Что вы теперь умеете делать для укрепления своего здоровья. Давайте вспомним вместе . мы научили, наши пальчики быть гибкими и послушными, мы укрепляли мышцы, учились правильно дышать, танцевали веселый танец, а веселым людям не страшны болезни.

Воспитатель: Вы просто молодцы! Вы меня сегодня очень порадовали и я хочу порадовать вас. Сейчас тысячи пузырьков взметнутся в высоту! А вы дуйте на них, не давайте им упасть.

Пускание мыльных пузырей.

Ребенок: хоть не хочется прощаться,

Но пора нам расставаться!

До свиданье, детвора!

Всем привет! Физкульт-ура!

Методические рекомендации.

Задачи: формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие сохранению правильной осанки, стопы и исправлению искривлений позвоночника. Способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, формированию красивой осанки, грациозности. Когда дети выполняют корригирующую гимнастику- важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей.

Дыхательная гимнастика важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Игротанец предназначен для профилактики утомления, он выполняет коммуникативную, развлекательную и воспитательную функции. Таким образом, данная форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус.

Литература.

1. Каргушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим» М.,2004.
2. Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка» М., 2000.
3. Журналы «Воспитатель».