Қостанай қаласы әкімдігі білем басқармасының

«Қостанай қаласы білім бөлімнің № 40 бөбекжайы»

Коммуналдық мемлекеттік қазыналық кәсіпорны

Коммунальное государственное казенное предприятие

«Ясли – сад № 40 отдела образования города Костаная»

Управления образования акимата Костанайской области

**День открытых дверей**

**Тема: «Роль родителей в приобщении дошкольников к ЗОЖ»**

/приложение к педсовету №1/

Воспитатели:Николаева Т.С**.**

Сарина Б.У.

2021-2022 год

Приложение 1.

**Предлагаем родителям поиграть в игру «Да - нет».**

Если вы согласны с нашим высказыванием, то крикните «да», в противном случае – «нет».

Крикните громко и хором, друзья,

Детей своих все вы любите? (да)

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)

Я вас понимаю… Как быть нам тогда?

Проблемы детей решать нужно нам? (да)

Дайте тогда мне скорее ответ:

Помочь откажитесь нам? (нет)

Последнее спрошу вас я:

Активными все будем? (да).

Приложение 2.

**Приветствие родителей друг друга.**

Просим родителям пожать друг другу руки, улыбнутся и сказать: «Здравствуйте, как я рада вас видеть!»

**Чтение стихотворения:**

Здравствуйте!

Что особого мы тем друг другу сказали?

Просто «здравствуйте», больше ведь мы ничего не сказали.

Отчего же на капельку солнца прибавилось в мире?

Отчего же на капельку счастья прибавилось в мире?

Отчего же на капельку радостней сделалась жизнь?

Здравствуй – ты скажешь человеку.

Здравствуй – улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

- Здороваясь, мы желаем друг другу здоровья. При встрече люди приветствовали друг друга так: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?!»

- Главная цель в воспитании и образовании дошкольников - это сохранение здоровья.

Приложение 3.

**Предлагаем родителям вспомнить пословицы и поговорки о ЗОЖ:**

* Закаляй свое тело с пользой для дела.
* Холода не бойся, сам по пояс мойся.
* Кто спортом занимается, тот силы набирается.
* Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
* Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
* И смекалка нужна, и закалка важна.
* В здоровом теле здоровый дух.
* Паруса да снасти у спортсмена во власти.
* Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
* Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.
* Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
* Крепок телом - богат и делом.
* Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
* Пешком ходить — долго жить.
* Отдай спорту время, а взамен получи здоровье

**Здоровьесберегающая технология - это система мер**, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение **здоровья** ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Приложение 4.

**Утренняя гимнастика** /ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах/;

Регулярное /каждодневное/ проведение утренней гимнастики под руководством взрослых, постепенно приучает ребёнка к физическим упражнениям и связывает их с положительными эмоциями, приятными мышечными ощущениями, которые вызывают только жизнерадостность.

Проведение комплекса утренней гимнастики - участники родители

**Комплекс утренней гимнастики с мячом**

 Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба змейкой за воспита­телем. Построение в звенья.

 **Общеразвивающие упражнения с мячом**

1. **«Мяч за голову».** И.п.: ноги слегка расставить, мяч внизу. 1 —2 — мяч вверх, посмотреть; 3—4 — за голову, голову не опускать; 5 - 6 - вверх, посмотреть; 7 — 8 — И.п., сказать «вниз». Повторить 5—6 раз.
2. **«Ближе к себе».**  И.п.: ноги слегка расставить, мяч перед грудью. Присесть, бросить мяч о пол, поймать — И.П. То же, присесть, несколько раз отбить о пол и поймать, следить за мячом. Повторить 6 раз.
3. **«Положи мяч».** И. п.: сидя, ноги в стороны, руки с мячом на коленях. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, наклониться, взять мяч, вернуться в исход­ное положение. Повторить 6 раз.
4. **«Вокруг себя».** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки за спину, мяч на полу. 1—4 — поворот вправо, прокатить мяч вокруг себя, не выпуская его из рук. То же, влево. То же, из И. П. стоя на коленях. Повторить по 3 раза.
5. **«Подскоки».**  И.п.: ноги слегка расставить, мяч в опущенных руках. 10—16 подскоков и ходьба, приподняв мяч. Повторить 2 раза.
6. **«Насос»** (дыхательное упражнение). И.п. – о.с., руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Вдохнуть носом, сделать наклон вниз и произнести «ш-ш-ш», как при накачивании шин насосом

Приложение 5.

**Артикуляционная гимнастика** способствует развитию речевого аппарата ребенка и профилактике нарушений звукопроизношения.

Проведение с родителями ряд упражнений на развитие речевого аппарата

**Артикуляционная гимнастика**

Комплекс артикуляционной гимнастики для

свистящих звуков [С], [С’], [З], [З’], [Ц].

**1. «Заборчик»** - широко улыбнуться, показать сжатые зубы (верхние зубы стоят ровно на нижних). Удерживать такое положение 5-7 с. Повторить 4-5 р.

**2.** **«Слоник»** - вытянуть губы вперед трубочкой (зубы сжаты). Удерживать так 5-7 с. Повторить 4-5 р.

 **3**. Чередовать упражнения «Заборчик» и «Слоник». Нижняя челюсть не двигается, двигаются только губы. Повторять по 5—6 раз.

**4.** **«Чистим зубы»** -открыть широко рот, улыбнуться, показав зубы. Затем кончиком языка « чистить зубы » изнутри, двигая им влево-вправо (сначала нижние, потом верхние). Кончик языка должен находиться за зубами. Губы улыбаются все время, нижняя челюсть не двигается. Повторить по 5-6 движений в каждую сторону.

**5.** **«Больной пальчик»** - положить широкий плоский кончик языка между губами (т. е. губы слегка придерживают кончик языка) и подуть на палец. Воздух должен идти по середине языка через маленькую щель между языком и верхней губой. Делать глубокий вдох и долгий плавный выдох. Щеки не надуваются. Повторить 4- 5 р.

**6.** **«Горка»** - широко открыть рот, улыбнуться, показать зубы. Кончиком языка упереться в нижние зубы. Спинка языка поднимается вверх. Язык твердый, не «вываливается» на зубы. Удерживать в таком положении под счет до 5. Повторить 4-5 р.

7. «**Ледяная горка»** - сделать «горку» и указательным пальчиком ребенка надавить на «горку». Язык должен быть твердым и сопротивляться давлению пальца, не отодвигаться. Удерживать в таком положении под счет до 5. Повторить 4-5 р.

**8. «Горка закрывается - открывается**» - сделать «горку», а потом, не убирая язык от нижних зубов, сжать зубы (губы – в улыбке, зубы видны), затем открыть рот снова (язык все время упирается в нижние зубы). Выполнять под счет до 5. Повторить 4-5 р.

Приложение 6.

**Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно -оздоровительной работы.

Способствуют полноценному дренажу бронхов, очищается слизистая дыхательных путей, укрепляется дыхательная мускулатура в целом, тем самым осуществляется профилактика простудных заболеваний. Считается, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Вместе с тем правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека, а тем более ребенка-дошкольника

**«Воздушный футбол».**

Берем мячик для настольного тенниса или делаем шарик из ваты, ставим на столе «ворота» из кубиков или конструктора. Нужно «забить гол» - дуть на мячик, чтобы он прокатился по столу и закатился в ворота. Можно попробовать усложнить задачу – гонять ватный шарик, дуя на него не ртом, а носом.

**«Бабочки».**Вырезать из бумаги маленьких бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку дуть на бабочек так, чтобы они летали.
Это могут быть такие интересные занятия, как надувание воздушных шариков, выдувание мыльных пузырей, «бульканье» в стакане с водой через соломинку, свист в свисток, игра на дудочке, трубе, губной гармошке.

 **«По дорожке»**

Дуя в коктейльную соломинку по дорожке комочек ваты прокатить.

**«Снег и ветер»**

Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики «снег» и выкладываются на столе. Ребёнку предлагают дуть на «снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться к противоположному краю стола.

**«Греем руки»**

Вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

 **«Мешочек с запахами».**

В мешочек с предметами чеснок, мандарин, мята, мыло, пакетик чаю, лук /все положить в киндеры/, по количеству игроков. Каждый ребёнок по очереди закрывает глаза, нюхает предмет, который достал из мешочка педагог и пытается отгадать его.

Приложение 7.

**Гимнастика для глаз**  проводится ежедневно с младшего возраста в зависимости от зрительной нагрузки.

Необходима для сохранения зрения. Упражнения для глаз используем для профилактики нарушения зрения, они снимают зрительное напряжение, укрепляют глазные мышцы. Можно поморгать, попросить зажмуриться, широко открыть глаза и посмотреть вдаль. Также детям интересно следить за пальчиком, который, то приближается к носу, то отдаляется от него /приложение 4/.

Предлагаем родителям выполнить ряд упражнений.

**Массаж глаз.**

**«Ветер»**

Ветер дует нам в лицо. (Часто моргают веками.)

Закачалось деревцо. (Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)

Ветер тише, тише, тише…(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)

Деревца все выше, выше! (Встают и глаза поднимают вверх.)

**«Белка»**

Белка дятла поджидала, *(*Резко перемещают взгляд вправо- влево.)

Гостя вкусно угощала. Ну-ка дятел посмотри! (Смотрят вверх-вниз.)

Вот орехи — раз, два, три. Пообедал дятел с белкой (Моргают глазками.)

И пошел играть в горелки.(Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).

**«Дождик»**

Дождик, дождик, пуще лей. (Смотрят вверх.)

Капель, капель не жалей. (Смотрят вниз.)

Только нас не замочи. (Делают круговые движения глазами*.)*

Зря в окошко не стучи.

**«Бегунки».**

Во весь лист ватмана проводится волнистая линия, в начале которой изображается какая-либо цветная фигура, например, кораблик. Лист ватмана располагается на стене, противоположной от стоящего ребёнка. Проследить глазами, как кораблик будет плыть по заданной траектории. Траектория, по которой дети бегают глазами, может быть в виде овала, восьмёрки, зигзага, спирали. Толщина линии 1 см

Приложении 8.

**Гимнастика пальчиковая** проводится для развития мелкой моторики и для развлечения детей, стимулирует развитие пальцев рук. Регулярное их использование в саду и дома также способствует развитию у ребёнка памяти, мышления, внимания, речи.

**«Апельсин»**

Мы делили апельсин - /на каждое слово сжимают пальцы рук в пучок/.

Много нас, а он один. /загибание пальчиков, начиная с большего/.

Эта долька – для ежа,

Эта долька – для стрижа, /бросательное движение правой руки/.

Эта долька – для утят,

Эта долька – для котят,

Эта долька – для бобра,

А для волка – кожура. /сжимают кулаки и прижимают из к груди/

Он сердит на нас беда!

Разбегайтесь, кто куда!  /бегут пальцы по столу/.

 **«Осенний букет»**

Пошли пальчики гулять  /пробегают пальчиками по бедрам к коленям/

Стали листья собирать: /поочередно прикасаются подушечками пальцев/,

Красный листик, желтый /начиная с указательного к большому/.

Листик…

А потом давай считать:

Один, два, три, четыре, пять  /поочередно загибают пальцы на одной руке/.

Сколько листиков собрали?  /протягивают вперед ладошки/

Пять!  /поднимают вверх одну руку/,

С листьями осенними  /широко раздвинув пальцы/

Приложение 9.

**Динамические паузы** во время организованной учебной деятельности /физкультминутки / -  рекомендуются при утомлении. Они развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждают психологические нарушения, способствуют общему оздоровлению.

**Физкультминутка «А часы идут, идут»**
Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт /наклоны влево-вправо/.
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка /дети садятся в глубокий присед/.
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, /приседания/.
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга /вращение туловищем вправо/.
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой /вращение туловищем влево/.
А часы идут, идут, /ходьба на месте/
Иногда вдруг отстают /замедление темпа ходьбы/.
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! /бег на месте/.
Если их не заведут,
То они совсем встают /останавливаются/

Приложение 10.

**Гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами.** Это зарядка после дневного сна, самомассаж, прогулки по ребристым дощечкам, камням, пробежки из спальни в игровую комнату, в которых поддерживается небольшая разница температур, обливание стоп, полоскание горла водой комнатной температуры.

Родителям предлагаем пройти по ребристым дощечкам, камням, покрышкам. Сделать игровой самомассаж с помощью «Су - Джока» - для снятия нервного напряжения, общее расслабление, улучшение работы внутренних органов и систем жизнедеятельности.

**«Ёжик-чудачок».**

Мячик-ежик мы возьмем, /подбрасываем мячик вверх/

Покатаем и потрем. /прокатываем между ладошек/

Вверх подбросим и поймаем, /опять подбрасываем мячик/

И иголки посчитаем. /пальчиками мнем иголки мячика/

Пустим ежика на стол, /кладем мячик на стол/

Ручкой ежика прижмем /ручкой прижимаем мячик/

И немножко покатаем… /катаем мячик/

Потом ручку поменяем /меняем руки/

Приложение 11.

**Подвижные и малоподвижные спортивные игры** проводятся ежедневно в соответствии с возрастом детей.

В детском саду подвижные игры имеют большое значение. Дети удовлетворяют свою потребность в движении, общении друг с другом, и при этом получают необходимую для развития информацию. Проведение с родителями малоподвижной игры «Дансинг» и «Мини - баскетбол»

**Подвижная игра «Ловля бабочек»**

**Цель этой игры:** развивать у детей выдержку и умение действовать по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле, в приседании.

**Ход игры**: Из детей выбирается 4 "ловца". Они встают в пары и отходят к краю площадки в одно место. Остальные дети - "бабочки".

На слова воспитателя: "Бабочки, бабочки в сад полетели" дети - "бабочки" летают – бегают по всей площадке.

На слово воспитателя "ловцы!" два ребенка, держась за руки, стараются словить бабочку: окружить его, соединив свободные руки. Когда ловцы поймают бабочку, они его отводят на край площадки и садят на скамейку.

В это время остальные бабочки присаживаются на корточки.

На слова: "Бабочки, бабочки в поле полетели" дети - "бабочки" прыгают по всей площадке. Их ловит другая пара ловцов. Когда будет поймано 4 - 6 бабочек, подсчитывают, сколько поймала каждая пара. Затем выбираются другие ловцы.

Игра повторяется.

Приложение 12.

**Отгадывание загадок про ЗОЖ**

Руки врозь, а ноги вместе.

Бег, потом прыжки на месте.

Рассчитались по порядку,

Вот и все — конец... (зарядке)

По полю команды гоняют мяч,

Вратарь на воротах попался ловкач.

Никак не дает он забить мячом гол.

На поле играют мальчишки в... (футбол)

На уроке с ним можно играть,

Катать его и вращать.

Он будто бы буква «О»:

Круг, а внутри — ничего. (обруч)

Мы физически активны,

С ним мы станем быстры, сильны...

Закаляет нам натуру,

Укрепит мускулатуру.

Не нужны конфеты, торт,

Нужен нам один лишь... (спорт)

Он бывает баскетбольный,

Волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе,

Интересно с ним в игре.

Скачет, скачет, скачет, скачет!

Ну конечно, это... (мячик)

Рядом идут по снежным горам,

Быстрей помогают двигаться нам.

С ними помощницы рядом шагают,

Нас они тоже вперед продвигают. (Лыжи и лыжные палки)

Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.

Это длинная... (скакалка).

Приложение 12.

Предлагаем родителям рассказать стихи про ЗОЖ.

**Хорошо здоровым быть!**

Соков надо больше пить!

Гамбургер забросить в урну,

И купаться в речке бурной!!!

Закаляться, обливаться,

Спортом разным заниматься!

И болезней не боясь,

В тёплом доме не таясь,

По Земле гулять свободно,

Красоте дивясь природной!!!

Вот тогда начнете жить!

Здорово здоровым быть!!!

**Буду спортом заниматься**

Танцем, песней увлекаться.

Отжиматься, приседать,

Не лежать и не скучать.

Я хочу здоровой быть,

Чтоб к врачам мне не ходить.

Очень хорошо, что я Бегать научился.

Был бы повнимательней,

В яму б не свалился

**Ем я много витаминов**
Укрепляю дисциплину.
Я хочу здоровым быть,
Чтобы Родине служить.
Нам здоровья не купить,
За ним нужно всем следить.
Лучше с ранних лет начать,
Ни минуты не терять.

**Чтоб здоровье раздобыть…**
Чтоб здоровье раздобыть,
Не надо далеко ходить.
Нужно нам самим стараться,
И всё будет получаться.

**Благодарим родителей за активное участие в практической деятельности.**