

в помощь родителям

**Творческая гостиная
"Движение ради здоровья"**

Разработала Бачерова Н.Н.,
инструктор по физической культуре
МБДОУ ЦРР "Детский сад №217"

Творческая гостиная: "Движение ради здоровья"

1. Организационная часть: свободная игра для детей

2. Ритуал приветствия: приветствие по кругу с каждым участником
пальчиковая гимнастика, игры с дидактическими игрушками

3. Творческая часть: информация для родителей:

Здоровое и счастливое детство – это детство, которое дружит с физкультурой и спортом. Движение – жизнь! Как часто мы слышим эту фразу. Но движение – это и радость. Радость от удовлетворения естественной потребности двигаться, от познания окружающего мира, от преодоления собственного «я», от сознания, что тело подчиняется разуму и воле человека. Физические упражнения способствуют развитию и совершенствованию растущего организма детей. При их выполнении находит своё яркое выражение единство физической и психической деятельности человека.

Ежедневная утренняя гимнастика с оздоровительным бегом и включением разнообразных подвижных и народных игр, элементы спортивных игр, туризм, занятия, корригирующая гимнастика. Повышая интерес к занятиям, стараюсь делать их разнообразными, используя нетрадиционные формы работы: музыкально-ритмические, занятия с элементами корригирующей гимнастики. Занятия проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма. Игры с элементами спорта обогащают двигательную активность детей, делают её разносторонней, отвечающей индивидуальному опыту и интересам, совершенствуют «чувство мышечных усилий», позволяют проявлять детям самостоятельность, активность, творчество.

Умения и навыки, приобретённые детьми на занятиях и закреплённые в свободной деятельности, я применяю в самых различных спортивных мероприятиях.

Нам, работникам дошкольных учреждений, доверено самое ценное наши дети: нежные и хрупкие, каждый в отдельности и все вместе. Может быть, мои дети и не станут выдающимися спортсменами, но я не огорчаюсь. Занимаясь физической культурой, они обретут главное в жизни – крепкое здоровье и высокую работоспособность, что позволит им хорошо учиться и добиться успехов в любом деле.

4. Физкультурно-ритмическая часть:

Конспект непосредственно-образовательной деятельности

Тема: «Прилетайте птички»

Образовательная область "Физическое развитие"

Возрастная группа: ранний возраст

Цель: создать благоприятные условия для физического развития и укрепления организма детей раннего возраста.

Задачи:

Обучающие:

- Закрепить умение детей ходить в прямом направлении, в ходьбе по ребристой дорожке, по шипованной дорожке.
- Повторить ползание и пролезание в обруч; развивать равновесие и глазомер.

Развивающие:

- Развивать умение действовать по сигналу.
- Развивать, внимание, чувство равновесия и координацию движений.
- Развивать общую моторику, умение ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу в соответствии с текстом.

Воспитывающие:

- Воспитывать смелость и самостоятельность.
- Воспитывать дружелюбие, умение играть сообща. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровой сеанс и желание в нём участвовать.

Материал:

- Ребристая и шипованная дорожка, обруч, мешочки с песком, шаблоны птичек для каждого ребенка; игрушка-птичка, мячи по количеству детей, корзинки.
- Музыкальное сопровождение.

Ход ОД:

Вводная часть.

Инструктор. Ребята, сейчас мы вместе с вами отправимся в лес, и чтобы нам не заблудиться мы позовем на помощь птичку, она будет нас везде сопровождать и указывать путь, а мы взамен научим её, что нужно сделать, чтобы быть ловкой, сильной и смелой.

Инструктор. Давайте похлопаем в ладоши, и птичка к нам прилетит.

Дети. Хлопают в ладоши.

Появляется птичка и садится на елку.

Погуляем с птичкой, вместе погуляем.

Погуляем мы с тобой, песню напеваем!

Топ, топ, веселей, топочите, ножки!

Топ, топ, веселей! Ну, ещё немножко!

Побежали с птичкой, вместе побежали,

Побежали мы с тобой песню напеваем.

Топ, топ, веселей! Побежали ножки!

Топ, топ, веселей! Ну, ещё немножко! Стоп!

Упражнение на дыхание "Потягуни – потягушечки"

От носочков до макушечки, потягушечки.

Мы потянемся, потянемся.

Маленькими не останемся!

(Проследить, чтобы все дети обязательно выполняли упражнение.)

Подвижная игра «Птички летают» (воспитатель одевает на детей медальоны с изображением птичек).

В небе высоком птички летают.

(сделайте вид, будто вы летаете)

В гнездышке теплом они отдыхают.

(сядьте, как будто вы отдыхаете в гнезде)

Крылья сложили, глазки сомкнули,

(сложите руки рядом, как крылья)

За день налетавшись, тут же уснули.

(притворитесь спящими)

Солнышко встало,

(поднимите вверх руки в виде круга)

Тепло улыбнулось,

(улыбнитесь пошире)

«Доброе утро! »

Птички проснулись. (игру повторить 2-3 раза)

Инструктор. Какие у меня замечательные птички... а теперь, 1,2, 3 всех в ребяток преврати!

Инструктор. Детки, а в лесу нас ждут препятствия, давайте мы их вместе с вами преодолеем.

Дети. Да

Инструктор. В начале, мы пойдем по дорожке (ребристая дорожка) .

Зашагали ножки - топ, топ, топ!

Прямо по дорожке – топ, топ, топ!

Ну – ка веселее – топ, топ, топ!

Топают сапожки - топ, топ, топ!

Вот как мы умеем – топ, топ, топ!

Это наши ножки – топ, топ, топ! Стоп.

Инструктор. А что у нас впереди, похоже, на чью-то норку. Давайте пролезем и посмотрим (обруч) .

Дети пролезают в норку.

Инструктор. А тут у нас красивая полянка. Давайте пройдем по полянке (шипованной дорожке) .

Дети идут по полянке.

Инструктор. О, сколько много орешков на полянке (мешочки! Давайте мы их соберем.

Дети собирают орешки и бросают в ямку.

Инструктор. Молодцы детки, все справились с этим заданием.

А давайте мы с вами поиграем ещё в одну игру, она называется «Брось и подними». (Инструктор раздаёт детям мешочки)

У вас в руках мешочки, нужно бросить мешочек в обруч, постараться попасть в него. Потом подойти, поднять мешочек и встать на место.

Молодцы ребята, все старались. А теперь подошли и положили мешочки в корзинку.

Птичка. Спасибо, ребята, вы меня научили, как быть сильной и смелой, а теперь покажите какие вы ловкие. Это у меня корзина с мячами, ну-ка догоните их.

(Дети догоняют мячи, кладут обратно в корзину, игра повторяется два раза.)

Заключительная часть.

Инструктор. Молодцы детки, все справились с этим заданием. А давайте мы с вами поиграем.

Дети: Да.

Игра: «Полетели птички».

Полетели птички, Птички невелички

Все летали и летали, крыльями махали

На головку сели, зернышки поели

Клю-клю-клю, клю-клю-клю,

Как я зернышки люблю.

Инструктор. Молодцы детки, мы с вами справились со всеми заданиями, и птичку научили быть смелой, быстрой, сильной, ловкой.

За это, она угостила нас своими зернышками (конфетки).

Птичка. Спасибо, ребята.

5. Ритуал прощания: слова прощания в краткой стихотворной форме.