**Для осуществления**

**образовательной деятельности в семье**

**по теме «Неделя здоровья»**

**целесообразно рекомендовать родителям**:

* анкетирование на тему "Как вы занимаетесь физкультурой дома?»;
* подготовка к конкурсу чтецов «Растём здоровыми» (дома выучить стихи о спорте);
* консультация «Спортивный уголок ребенка дома»;
* чтение сказок, рассказов, стихотворений, пословиц, поговорок о спорте;
* нарисовать иллюстрацию вместе с ребенком по теме: "Папа, мама, я - спортивная семья";
* папка – передвижка: «Мы растём здоровыми!».

**Анкета для родителей**

* Нравятся ли вашему ребенку занятия физической культуры в детском саду?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Позволяете ли вы себе забирать своего ребенка с занятий физической культуры, если вам это необходимо?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Считаете ли вы занятие физической культуры равноценным по значимости с другими занятиями?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Присутствовали ли вы когда-нибудь на занятии физической культуры?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Посещает ли ваш ребёнок спортивную секцию?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Что вы знаете о спортивных достижениях вашего ребёнка, если таковые имеются?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Какой вы видите организацию спортивной работы в детском саду, в

который посещает ваш ребёнок?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Детские стихи о спорте для дошкольников**



Полезно спортом заниматься!  
Беречь здоровье, закаляться!

\*\*\*

Каждый день у нас, ребятки,  
Начинается с зарядки.  
Сделать нас сильней немного  
Упражнения помогут.

\*\*\*

Мы зарядкой заниматься  
Начинаем по утрам,  
Чтобы реже обращаться  
За советом к докторам.

\*\*\*  
Нам пилюли и микстуру  
И в мороз, и в холода  
Заменяют физкультура  
И холодная вода.

\*\*\*

Кто с зарядкой дружит смело,  
Кто с утра прогонит лень,  
Будет смелым и умелым,  
И веселым целый день.

\*\*\*

Спорт – это здоровье,  
Спорт – это успех,  
Спорт – это прикольно,  
Спорт – это для всех!

\*\*\*

Можно плавать, закаляться,  
Можно прыгать, отжиматься.  
Заниматься спортом можно  
Всем, и где угодно.

\*\*\*

Чтоб здоровым оставаться,  
Зарядкой нужно заниматься.  
На зарядку становись!  
С утра здоровьем зарядись!

\*\*\*

Спорт приходит в каждый дом,  
Даже в тот, где мы живем.  
Спортом ты скорей займись,  
Будь здоровым на всю жизнь.

\*\*\*

С зарядки утро начинаем,  
Иммунитет свой закаляем.  
Пробежкой день свой завершим,  
И все болезни победим!

\*\*\*

Для здоровья важен спорт,  
Чтоб болезням дать отпор.  
Нужно спортом заниматься,  
И здоровым оставаться!

\*\*\*

Спорт творит чудеса,  
Спорт открывает все врата.  
Если спортом ты займешься,  
Многого в жизни добьешься.



\*\*\*

Как усталость победить,  
И бодрым всегда быть?  
Мы ответим без труда,  
Спорт – вот лучшая игра!

\*\*\*

В компьютер если поиграть,  
Можно сильно устать.  
Если спортом заниматься,  
Будешь всегда свежим оставаться.

\*\*\*

Спорт – любимая игра,  
В неё играем мы всегда.  
Те, кто спортом увлечён,  
Здоровьем не обделён!

**Консультация «Спортивный уголок дома».**

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.  
 Дома желательно иметь так называемое надувное бревно длиной 1 – 1,5м (можно использовать матрац, одеяло). Ребенок через него сначала переползает, затем перешагивает, ставит игрушки, сидит на нем, катает, отталкивает. По доске длиной 1,5 – 2 м, шириной 30 – 20 см ребенок ходит, упражняясь в сохранении равновесия, ползает по ней на четвереньках (коленях и ладонях), перешагивает через нее.   
 В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча и набивного мяча массой 1кг для детей старшего дошкольного возраста), обручи диаметром 15 – 20 см, 50 – 60 см, палки диаметром 2,5 см разной длины короткие 25 – 30 см, длинные 70 – 80 см, скакалки, кегли, детский дартс с мячиками на липучках, скутер, санки, лыжи, велосипед, доски для плавания, резиночка для прыжков, хоккейные клюшки, кольцеброс. Можно самим сшить и набить мешочки. Маленькие 6 Х 9 см, масса 150 г метают в горизонтальную и вертикальные цели, а большие 12 Х 16 см, масса 400 г используют для развития правильной осанки, нося их на голове.   
 Интересен для упражнений цветной шнур-косичка длиной 60 – 70 см. он сплетается из трех шнуров разного цвета, концы обшиваются: на одном из них пришивается пуговица, на другом – петля. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав из него круг, можно использовать для прыжков, пролезания. В игре такой шнур служит «домиком».   
Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и др.   
 Но наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей.   
 Основное назначение универсального физкультурно-оздоровительного комплекса «Домашний стадион» - развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости. 

**Занятия на спортивно-оздоровительном комплексе:**

делают процесс каждодневных занятий физической культурой более эмоциональным и разнообразным;   
избирательно воздействуют на определенные группы мышц, тем самым ускоряя процесс их развития;   
позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок. 

**Подсказки для взрослых.**

1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.д.   
  
2. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.   
  
3. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.   
  
4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом, батутом, сухим бассейном с шариками). Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.   
  
5. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.   
  
6. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.  
  
7. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигательно перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т.д. 

**Как обеспечить страховку ребенка во время занятий.**

Доверяйте своему ребенку. Если он отказывается выполнять какое-либо ваше задание, не настаивайте и не принуждайте его.   
  
 Поддерживайте любую разумную инициативу ребенка: «Давай я теперь буду с горки кататься!» - «Давай!» - «А теперь давай буду на турнике на одной ноге висеть!» - «Нет. Этого делать нельзя! (Не надо вдаваться в долгие объяснения, почему этого делать не стоит: нельзя – значит нельзя!) Но можно повисеть на турнике вниз головой, зацепившись двумя ногами, когда я тебя крепко держу».  
  
 Страхуйте ребенка при первых самостоятельных попытках освоить новый снаряд, особенно при знакомстве с кольцами и лианой. Как только снаряд будет освоен дошкольником достаточно уверенно, займите позицию стороннего наблюдателя, похвалите его ловкость. Поднимая ребенка вверх за руки, никогда не держите его только за кисти (кости и мышцы запястья дошкольника окрепли еще недостаточно), обязательно придерживайте целиком за предплечья. Самый безопасный вид страховки: поддержка за бедра.   
  
 При выполнении упражнений на перекладине, кольцах, лиане следует фиксировать положение позвоночника. Для этого встаньте сбоку от снаряда и положите ладони одновременно на грудь и спину дошкольника.   
  
 Стремитесь пресекать опрометчивость и браваду ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте: «А я и без рук могу стоять на перекладине». Учите его быть внимательным и осторожным, чтобы он сам заботился о собственной безопасности.   
  
 Вниманию родителей: вис только на руках опасен вашему ребенку. Поэтому длительные висы на кольцах и лиане заменяйте полувисами, при которых ребенок еще упирается ногами об пол.   
  
 Поддерживать желание ребенка заниматься физкультурой можно различными способами. Предлагаем вашему вниманию маленькие хитрости, которые помогут сделать домашние занятия интересными и полезными.

   **Маленькие хитрости.**

Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков и т.п. Они помогут привлечь внимание, будут стимулировать детей к выполнению разнообразных упражнений.   
  
 Одежда для занятий существенной роли не играет. Однако если вы хотите укрепить мышцы стопы и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься босиком в трусиках и хлопчатобумажной футболке.   
  
 Для создания радостного настроения включите музыку. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Молодец, ты уже почти до самого верха лесенки долез!»   
  
 Упражнения желательно проводить в игровой форме. Например, взрослый говорит: «Сегодня мы с тобой пойдем в гости к белочке. Вот только домик ее далеко-далеко и высоко-высоко, на самой верхушке старой сосны. (Дальнейший текст сопровождается совместным выполнением движений с ребенком.) Сначала мы пойдем через болото (ходьба по диванным подушкам), затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кегли, кубики), затем пролезем через лисью нору (подлезание под два стула, составленных вместе) и залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобою в гости ждет.   
  
 Другая форма работы с детьми среднего дошкольного возраста – устраивать соревнования по принципу «Кто скорее добежит» или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений.   
  
 Занимаясь и играя вместе с ребенком, помогая ему самостоятельно подтянуться, залезть до верха лесенки, перепрыгнуть через кубик, вы даете ему возможность восхищаться вами: «Какой мой папа сильный! Какая моя мама ловкая!»   
  
 Постепенно совместные занятия физической культурой станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет ждать их с нетерпением и радостью. Средняя продолжительность занятий составляет 20 – 30 мин.

**Пословицы и поговорки о здоровье для детей.**

* Здоровье дороже богатства.
* Не спрашивай здоровья, а глянь на лицо.
* На нём хоть воду вози.
* Гляди в ноги: ничего не найдёшь, так хоть нос не расшибёшь. Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
* От перееданья люди умирают чаще, чем от голода.
* Двигайся больше, проживёшь дольше.
* Сляжешь не встанешь.
* Кроме смерти от всего вылечишься.
* Болезнь человека не красит.
* Здоров на еду, да хил на работу.
* Береги платье снова, здоровье смолоду.
* Где больно — там рука, где мило — там глаза.
* Были бы кости, а мясо нарастёт.
* Одной ногой в могиле стоит.
* Болит голова — состричь догола, посыпать ежовым пухом, да ударить обухом.
* Скрипучее дерево живуче.
* Краше в гроб кладут.
* Добрый человек здоровее злого.
* В стоячей воде всякая нечисть заводится.
* Какие мысли такие и сны.
* Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.
* Барского слугу стало гнуть в дугу.
* Еле-еле душа в теле.
* Ешь вполсыта, пей вполпьяна — проживёшь век дополна.
* Больной, что ребёнок.
* Больному и киселя в рот не вотрёшь.
* Брюхо больного умнее лекарской головы.
* Голова болит, заду легче.
* Ешь чеснок и лук — не возьмёт недуг.
* Не лечиться худо, а лечиться ещё хуже.
* От старости могила лечит.
* Желание выздороветь помогает лечению.
* Сладко есть и пить, по врачам ходить.
* Здоровье дороже денег.
* Здоров буду и денег добуду.
* Здоровья не купишь.
* Горьким лечат, а сладким калечат.
* Здоров как бык, как боров.
* Лук семь недуг лечит.
* Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.
* Здоровому всё здорово.
* Доброе слово лечит, а злое калечит.
* Самого себя лечить, только портить.
* Подкошенная трава и в поле сохнет.
* Не всякая болезнь к смерти.
* Не могу, а ем по пирогу.
* Не рад больной и золотой кровати.
* Нищий болезней ищет, а к богатому они сами идут.
* Больному и мёд горек.
* В здоровом теле — здоровый дух.
* После обеда полежи, после ужина походи.
* Что в рот пролезло, то и полезно.
* Сидеть да лежать, болезни поджидать.
* Здоровье на болезнь не меняй.
* Смерть одна, да болезней тьма.
* Добрым быть — долго жить.
* Ходи больше, жить будешь дольше.
* Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
* На ладан дышит.
* Недосыпаешь — здоровье теряешь.
* Жадность здоровью недруг.
* В три погибели согнуло.
* Лежит — не может, а что болит — не скажет.
* Болезнь ищет жирную пищу.
* Заболеть легко, вылечится — трудно.
* Кто много лежит, у того бок болит.
* Умеренность — мать здоровья.
* Чистота — залог здоровья.

**Корней Чуковский «Айболит».**

1

Добрый доктор Айболит!

Он под деревом сидит.

Приходи к нему лечиться

И корова, и волчица,

И жучок, и червячок,

И медведица!

Всех излечит, исцелит

Добрый доктор Айболит!

2

И пришла к Айболиту лиса:

"Ой, меня укусила оса!"

И пришёл к Айболиту барбос:

"Меня курица клюнула в нос!"

И прибежала зайчиха

И закричала: "Ай, ай!

Мой зайчик попал под трамвай!

Мой зайчик, мой мальчик

Попал под трамвай!

Он бежал по дорожке,

И ему перерезало ножки,

И теперь он больной и хромой,

Маленький заинька мой!"

И сказал Айболит: "Не беда!

Подавай-ка его сюда!

Я пришью ему новые ножки,

Он опять побежит но дорожке".

И принесли к нему зайку,

Такого больного, хромого,

И доктор пришил ему ножки,

И заинька прыгает снова.

А с ним и зайчиха-мать

Тоже пошла танцевать,

И смеётся она и кричит:

"Ну, спасибо тебе. Айболит!"

3

Вдруг откуда-то шакал

На кобыле прискакал:

"Вот вам телеграмма

От Гиппопотама!"

"Приезжайте, доктор,

В Африку скорей

И спасите, доктор,

Наших малышей!"

"Что такое? Неужели

Ваши дети заболели?"

"Да-да-да! У них ангина,

Скарлатина, холерина,

Дифтерит, аппендицит,

Малярия и бронхит!

Приходите же скорее,

Добрый доктор Айболит!"

"Ладно, ладно, побегу,

Вашим детям помогу.

Только где же вы живёте?

На горе или в болоте?"

"Мы живём на Занзибаре,

В Калахари и Сахаре,

На горе Фернандо-По,

Где гуляет Гиппо-по

По широкой Лимпопо".

4

И встал Айболит, побежал Айболит.

По полям, но лесам, по лугам он бежит.

И одно только слово твердит Айболит:

"Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо!"

А в лицо ему ветер, и снег, и град:

"Эй, Айболит, воротися назад!"

И упал Айболит и лежит на снегу:

"Я дальше идти не могу".

И сейчас же к нему из-за ёлки

Выбегают мохнатые волки:

"Садись, Айболит, верхом,

Мы живо тебя довезём!"

И вперёд поскакал Айболит

И одно только слово твердит:

"Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо!"

5

Но вот перед ними море -

Бушует, шумит на просторе.

А в море высокая ходит волна.

Сейчас Айболита проглотит она.

"О, если я утону,

Если пойду я ко дну,

Что станется с ними, с больными,

С моими зверями лесными?"

Но тут выплывает кит:

"Садись на меня, Айболит,

И, как большой пароход,

Тебя повезу я вперёд!"

И сел на кита Айболит

И одно только слово твердит:

"Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо!"

6

И горы встают перед ним на пути,

И он по горам начинает ползти,

А горы всё выше, а горы всё круче,

А горы уходят под самые тучи!

"О, если я не дойду,

Если в пути пропаду,

Что станется с ними, с больными,

С моими зверями лесными?"

И сейчас же с высокой скалы

К Айболиту слетели орлы:

"Садись, Айболит, верхом,

Мы живо тебя довезём!"

И сел на орла Айболит

И одно только слово твердит:

"Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо!"

7

А в Африке,

А в Африке,

На чёрной

Лимпопо,

Сидит и плачет

В Африке

Печальный Гиппопо.

Он в Африке, он в Африке

Под пальмою сидит

И на море из Африки

Без отдыха глядит:

Не едет ли в кораблике

Доктор Айболит?

И рыщут по дороге

Слоны и носороги

И говорят сердито:

"Что ж нету Айболита?"

А рядом бегемотики

Схватились за животики:

У них, у бегемотиков,

Животики болят.

И тут же страусята

Визжат, как поросята.

Ах, жалко, жалко, жалко

Бедных страусят!

И корь, и дифтерит у них,

И оспа, и бронхит у них,

И голова болит у них,

И горлышко болит.

Они лежат и бредят:

"Ну что же он не едет,

Ну что же он не едет,

Доктор Айболит?"

А рядом прикорнула

Зубастая акула,

Зубастая акула

На солнышке лежит.

Ах, у её малюток,

У бедных акулят,

Уже двенадцать суток

Зубки болят!

И вывихнуто плечико

У бедного кузнечика;

Не прыгает, не скачет он,

А горько-горько плачет он

И доктора зовёт:

"О, где же добрый доктор?

Когда же он придёт?"

8

Но вот, поглядите, какая-то птица

Всё ближе и ближе по воздуху мчится.

На птице, глядите, сидит Айболит

И шляпою машет и громко кричит:

"Да здравствует милая Африка!"

И рада и счастлива вся детвора:

"Приехал, приехал! Ура! Ура!"

А птица над ними кружится,

А птица на землю садится.

И бежит Айболит к бегемотикам,

И хлопает их по животикам,

И всем по порядку

Даёт шоколадку,

И ставит и ставит им градусники!

И к полосатым

Бежит он тигрятам.

И к бедным горбатым

Больным верблюжатам,

И каждого гоголем,

Каждого моголем,

Гоголем-моголем,

Гоголем-моголем,

Гоголем-моголем потчует.

Десять ночей Айболит

Не ест, не пьёт и не спит,

Десять ночей подряд

Он лечит несчастных зверят

И ставит и ставит им градусники.

9

Вот и вылечил он их,

Лимпопо!

Вот и вылечил больных.

Лимпопо!

И пошли они смеяться,

Лимпопо!

И плясать и баловаться,

Лимпопо!

И акула Каракула

Правым глазом подмигнула

И хохочет, и хохочет,

Будто кто её щекочет.

А малютки бегемотики

Ухватились за животики

И смеются, заливаются -

Так что дубы сотрясаются.

Вот и Гиппо, вот и Попо,

Гиппо-попо, Гиппо-попо!

Вот идёт Гиппопотам.

Он идёт от Занзибара.

Он идёт к Килиманджаро -

И кричит он, и поёт он:

"Слава, слава Айболиту!

Слава добрым докторам!"







