Форми роботи з батьками

-анкетування,діагностика

-батьківські збори з елементами тренінгу

-батьківський клуб «Успішні батьки»

-дискусії

-круглі столи,конференції

-семінари

-бесіди-консультації

-презентації сімейного досвіду

-папки-пересувки

-скриньки довіри

-дні відкритих дверей

-родинні свята та розваги

Фізичне виховання в сім’ї

1.Ранкова гігієнічна гімнастика

2.Раціональне харчування

3.Дотримання рухового режиму

4.Загартування організму,спільні прогулянки

5.Правильний розпорядок дня,гігієна тіла, повноцінний сон

6.Корегувальні вправи для тулуба,постави

Гімнастика пробудження «Проліски»

Вихователь,спираючись на попередні заняття,пов’язанні з різними казковими перетвореннями,пропонує дітям уявити себе квітами-пролісками.Акцентує увагу на тому,що проліски-то не звичайні квіти,а очі Весноньки,які вона відкриває,зігрівшись під сонячним промінням.Проліски-хоробрі квіти,вони з’являються з-під холодного снігу.Далі пропонує дітям,уважно слухаючи текст,відтворити рухами те,що відбувається з квітами з настанням весни.

*Синє-синє небо,хмаринок немає,*

*Вже лагідне сонечко усе зігріває,*

*Де танути сніг ще лише починає,*

*Там проліски-очі Весна відкриває.*

(Звучить тиха,спокійна музика,мелодія якої має збуджувати уяву дітей про гарний весняний день.Діти лежать на ліжках із заплющеними очима).

*Тепло-і Веснонька очі відкрила,*

*Холодно-знову повіки стулила.*

*Тепло-радіють,ясні оченята,*

*Холодно-знову їм хочеться спати.*

*Та в піжмурки грати Зима вже стомилась,*

*Зігрілися квітоньки й зовсім збудились.*

(В.п.-руки вздовж тулуба.Діти виконують гімнастику пробудження для очей:розплющують і заплющують очі.Повторюють 4 рази).

*З-під білого снігу ледь-ледь визирають,*

*Тендітні голівки угору здіймають.*

(В.п.-те саме.На першу і третю ритмічні частини кожного рядка підводять голови й витягують шиї(вдих).На другу і четверту частини повертаються у в.п.-видих).

*Щоб далі рости,в них ще сили немає:*

*У стеблах під снігом ще соки дрімають.*

(В.п.-те саме.На прешу і третю ритмічні частини кожного рядка повертають голову праворуч-ліворуч,піднімаючи відповідне плече й торкаючись ним підборіддя(вдих).На другу і четверту частини повертаються у в.п.-видих).

*Та сон проминув,стебла всі потяглися*

*І,повнячись соком,угору звелися.*

*Як рухався сік,то й вони підростали,*

*Тяглися,тяглися й великими стали.*

(В.п.-те саме.На слова першого-третього рядків виконують потягування:повільно піднімають угору руки,випростовують ноги, тягнучи носки(вдих).Повертаються у в.п(видих).Повільно підіймаючи руки,згинаючи їх у ліктях і притискаючи кулаки до плечей,трохи випинають груди вперед,потягуються(вдих).Повертаються у в.п.(видих).На слова четвертого рядка(послідовно)простягають руки впереді,трохи відриваючись від ліжка,підводяться(вдих). Повертаються у в.п.(видих).За другим разом підводяться більше,за третім сідають).

*А де ж це листочки?Згорнувшись,дрімають…*

*Та ось вони спинки свої випрямляють.*

*І тягнуть верхівочки вгору і вбоки,*

*Угору і вбоки,зміцнілі від соку.*

(В.п.(слова першого рядка)-сидячи на зігнутих ногах,руки схрещені на грудях,тулуб нахилений донизу й голова чолом притиснена до колін.На слова другого-четвертого рядків виконують рухи за текстом, піднімаючи руки вгору(вдих) й опускаючи їх-видих).

*Та й виросли квіти великі нівроку.*

*І сніг вже розтанув із правого боку,*

*А з лівого гарно дзюркоче водичка.*

*Ліворуч ще голо,праворуч-травичка.*

(На слова першого рядка виконують ті самі рухи,що й у попередній строфі,але займають по закінченні інше в.п.-стоячи на колінах, притиснутих одне до одного,руки вздовж тулуба.На слова другого-четвертого рядків обертають тулуб праворуч-ліворуч,водночас відводячи за спину відповідну руку.Виконуючи оберти,роблять вдих,повертаючись у в.п.-видих).

*Ось проліски вітер узявся хитати*

*І в різнії боки стеблинки схиляти.*

*Та стебла гнучкі,й вітру їх не зламати,*

*Хоч як хай хита,будуть прямо стояти.*

(В.п.-стоячи біля ліжка,ноги на ширині ступні,руки на поясі.На слова першого-другого рядків нахиляють тулуб праворуч-ліворуч. Нахиляючись,роблять вдих,повертаючись у в.п.-видих.На слова третього-четвертого рядків нахиляють тулуб вперед-назад).

*Їм сік із землі корінці набирали.*

*Так щедро вона їм його дарувала-*

*Удень дарувала і темної ночі,*

*Щоб сонцю всміхалися Весноньки очі.*

(В.п.-стоячи біля ліжка,ноги на ширині ступні,руки вздовж тулуба.На першу і третю ритмічні частини кожного рядка почергово підіймають зігнуті в коліні праву-ліву ноги;обхопивши коліно руками, притискають його до живота(вдих).Повертаються у в.п.-видих).

*Погляньте,як проліски сонце вітають!*

*Голівки та листячко вгору здіймають,*

*А потім у шані схиляють додолу*

*І кожного дня все повторюють знову.*

*Цей їхній уклін-то подяка від квітів,*

*Бо сонце дарує життя всім на світі.*

(В.п.-те саме.Виконується дихальна гімнастика.Піднімаючи руки вгору,діти роблять вдих,трохи затримуючи повітря,потім, нахиляючись,роблять повільний видих).