

МДОУ «Медведевский детский сад «Солнышко»
Республика Крым Джанкойский район

**Семинар-практикум для педагогов
«Физкультурно-оздоровительный климат в семье».**

Воспитатель средней группы Мищенко.Н.Н.

Воспитатель второй младшей группы: Билялова А.Р.

2025г

Цель: повышение компетентности педагогов в области взаимодействия по организации физкультурно-оздоровительной работы в условиях ДОУ и семьи.

Задачи: Формировать ответственное отношение родителей к своему здоровью и здоровью своих детей. Обучить родителей конкретным приемам определения подвижности и гибкости различных отделов позвоночника и суставов, эластичности мышц тела у себя и у ребенка. Познакомить с семейным опытом физического воспитания ребенка.

Ход мероприятия:

Важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, развития у него физических навыков и умений является дошкольное детство. В соответствии с Федеральными Государственными Образовательными Стандартами образовательная область «Физическое развитие» занимает ведущее место в воспитательном-образовательном процессе дошкольников



«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» - активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение собственного здоровья. Неотъемлемой частью

здорового образа жизни является физическая культура и спорт..

Зачастую слово «гиподинамия» понимается упрощенно – как недостаток движения

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Большую часть времени дети проводят в статичном положении, что увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений, способствует возникновению ожирения. Поэтому охрана жизни и укрепление здоровья дошкольников остается приоритетным направлением в работе дошкольного учреждения.

Создание благоприятных педагогических условий для физического воспитания детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Ведь часть времени активного бодрствования дети проводят в семье, и на родителей ложится особая ответственность за организацию физкультурно-оздоровительной работы с ними.

Родителям необходимо успешнее организовать двигательную деятельность своих детей в соответствии с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Родители должны занимать позицию активного участника, своим примером показывать детям, что занятия физическими упражнениями необходимы для здоровья.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждение успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.).

Сотрудничество родителей и **педагогов** в данном вопросе позволяет решать поставленную задачу намного эффективнее.

Алгоритм развития двигательной активности способен решать задачи обозначенные ФГОС и ФОП ДО:

- формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Очень важно, чтобы и вы, и родители были заинтересованы в правильном, полноценном физическом развитии детей.

Формирование физкультурно-оздоровительного климата в семье необходимо начинать с семейных традиций, которые передаются младшему поколению в

различных формах физического воспитания, а также созданию адекватной возрасту и индивидуальным особенностям ребенка предметно-развивающей среды в домашних условиях.

Основным компонентом предметно-развивающей среды, являются физкультурное - оздоровительные комплексы «Домашний стадион», спортивное оборудование: мячи, скакалки, обручи, санки, велосипеды, лыжи, т. д.

Если в семье имеются в наличии эти предметы, то это частично поможет реализовать физическое развитие детей. Однако, как показывает анализ полученных данных анкетирования, зачастую возможности этой предметной среды используются ограниченно.

Со стороны сотрудников ДОО необходимо передавать родителям опыт организации физического воспитания дошкольников в домашних условиях, необходимо создавать такую рабочую атмосферу, когда и взрослые и дети могут чувствовать себя естественно, раскованно. Работу по повышению педагогической компетенции родителей проводит воспитатель. Необходимо оборудовать место для самостоятельной двигательной активности детей, освободив участок комнаты и застелив его ковровым покрытием. Без тренажера и сетки для метания можно обойтись, но есть одна игрушка, без которой жизнь ребенка младшего дошкольного возраста была бы тусклой и бедной. И эта игрушка — мяч.

Мяч является ключевым предметом, способствующим развитию у детей координации движений, ловкости, быстроты реакции, тренировки их в меткости, умении действовать по сигналу и согласовании своих действий с действиями других участников игры. Родителям необходимо объяснять уникальность и универсальность мяча, которая определяется теми свойствами, которыми он обладает: катиться, подскакивать, подлетать вверх, отлетать от преграды в результате приложения к нему физического усилия.

Педагогам детского сада необходимо помочь родителям освоить простые ежедневные забавы с мячом, способные приносить пользу и доставлять истинную радость ребенку. Поддерживая интерес детей к занятиям спортом необходимо одновременно обращать внимание к возможным физическим перегрузкам.

Сегодня я покажу вам, как провести деловую игру с родителями по теме «Здоровый образ жизни с детства».

- Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы.

- Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?
(ответы педагогов).

- Один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый

может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас, и в каждом ребёнке.

Итак, тема нашей сегодняшней игры посвящена..... (здоровью).

Станция №1 продолжите пословицы.

- 1) В здоровом теле.... (здоровый дух)
- 2) Здоровье всему.... (голова)
- 3) Кто спортом занимается, тот.... (силы набирается)
- 4) Забота о здоровье лучшее ... (лекарство)
- 5) Двигайся больше, проживешь.... (дольше)
- 6) Здоровье в порядке... (спасибо зарядке)
- 7) Здоровье дороже ... (денег, богатства)
- 8) Береги платье снову,.... (а здоровье смолоду)
- 9) Здоровье сгубишь, новое (не купишь)

Станция № 2 «Волшебный мешочек».

«Какой вид оздоровления отражает предмет?»

Крупа..... (развитие мелкой моторики рук)

Травяной сбор..... (фитотерапия)

Апельсин (аромотерапия, витаминизация)

Мыльные пузыри..... (дыхательная гимнастика)

Перчатка..... (пальчиковая гимнастика)



Станция № 3 «Викторина»

1. Что такое прогулка?

а) веселое время

- провождение; б) игры на свежем воздухе;
в) часть суток;
г) обязательный момент режима дня.

Какое значение имеет прогулка для здоровья?

- а) вредит здоровью: ребенок простывает;
б) способствует укреплению организма ребенка; в) после прогулки улучшается аппетит.



Зачем нужен дневной сон?

- а) в качестве наказания;
б) для восстановления сил;
в) для отдыха родителей, воспитателей от ребенка; г) возможность доспать прерванный ночной сон.

Сколько часов в сутки должен спать ребенок?

- а) 12 часов;
б) чем больше, тем лучше; в) 8 часов;
г) как придется.

Что способствует лучшему засыпанию?

- а) просмотр мультфильма перед сном; б) подвижные игры;
- в) спокойная музыка, удобная постель; г) игра на компьютере.

1. Что является важным условием рационального питания дошкольников?

- а) в меню должно присутствовать как можно больше сладостей; б) блюда должны быть красиво оформлены;
- в) необходимо соблюдать режим питания; г) надо кушать как можно чаще.

2. Целесообразно ли наказывать ребенка ограничением в движении?

- а) почему бы и нет?
- б) нет, лучше использовать другие виды наказания; в) заставить двигаться пока не упадет;
- г) лучше переключиться на другой вид деятельности

3. Какие основные компоненты обязательны в режиме дня ребенка?

- а) зарядка, прогулка, сон, питание, двигательная активность; б) игры, питание, прогулка;
- в) ночной сон, питание, прогулка;
- г) игры и развлечения в течение дня, питание.

Вед. – Наша деловая игра подходит к концу, сегодня нет победителей и проигравших. Ведь когда дело касается здоровья, надо победить самого себя. Спасибо за участие, всем вам здоровья и плодотворной работы с родителями.