

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

**Подготовила и провела
инструктор по физической культуре
Митяева М.Г.**

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

Задачи:

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

Ожидаемые результаты:

1. Повышение педагогической грамотности педагогов в области взаимодействия с родителями по организации физкультурно-оздоровительной работы в условиях ДООУ и семьи.
2. Сформированность ответственного отношения педагогов к своему здоровью и здоровью своих воспитанников.
3. Овладение конкретными приёмами определения подвижности и гибкости различных отделов позвоночника и суставов, эластичности мышц тела у себя и у ребенка.
4. Знакомство с семейным опытом физического воспитания.

Информационно-техническое обеспечение:

мультимедийное оборудование, музыкальный центр.

Материалы и оборудование:

пригласительные билеты на семинар-практикум (указана форма одежды-спортивная), видеозапись утренней гимнастики в семье Ивановых, коврики для выполнения упражнений, памятки для родителей.

Ход мероприятия:

СЛАЙД 1.

Теоретическая часть.

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 воспитательно-образовательном процессе дошкольников. И это не случайно!

Последние данные по статистике Министерства Образования и Науки РФ говорят, что XXI век в России начался с резкого ухудшение такого существенного показателя как здоровье дошкольника. На 8% снизилось число здоровых детей. На 6,7% увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии.

СЛАЙД 2

Что же такое «Здоровье»?

«ЗДОРОВЬЕ» - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений (Большая советская энциклопедия)

«ЗДОРОВЬЕ» - нормальное состояние, правильное функционирование, неповрежденного организма. (Толковый словарь Ушакова)

«ЗДОРОВЬЕ» - состояние целеполагающей жизнедеятельности, воспроизводящей психофизиологическую потребность в добровольном напряжении (Словарь психологических понятий)

«ЗДОРОВЬЕ» - отсутствие болезней, физических дефектов, полное психическое, социально-нравственное и физиологическое благополучие. (ВОЗ).

Педагоги обсуждают и выбирают определение, наиболее полно раскрывающее понятие «здоровье». Исходя из выбранного определения, педагогам предлагается сформулировать понятие «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ».

СЛАЙД 3

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

Неотъемлемой частью здорового образа жизни является физическая культура и спорт. Но в современном обществе очень многие взрослые и дети страдают гиподинамией.

СЛАЙД 4

Зачастую слово «гиподинамия» понимается упрощенно – как недостаток движения. но это не совсем верно. Гиподинамия – своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе: «Нарушение функций организма- опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения – при ограничении двигательной активности».

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.

СЛАЙД 5

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.

СЛАЙД 6

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 физкультурно - оздоровительные комплексы «Домашний стадион», спортивное оборудование: мячи, скакалки, обручи, санки, велосипеды, лыжи, дартс, бадминтон и 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.

Родителям необходимо успешнее организовать двигательную деятельность своих детей в соответствии с учетом их возраста и индивидуальных особенностей.

Со стороны сотрудников ДОУ 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.

СЛАЙД 7

Для реализации этой проблемы необходимо использовать формы работы с родителями, как традиционные, так и нетрадиционные. Они вам все знакомы, вы их видите на экране.

СЛАЙД 8

Педагогами должны быть даны рекомендации по развивающей среде дома:

1. Предоставить в свободный доступ велосипед, санки, качели, подвесную сетку — мешок для метания мячей, простейшие тренажеры (мини-велотренажер, мини-степпер - «ступеньки»), мяч — прыгунок (хоп, гимник) и лыжи.

2. 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.

СЛАЙД 9

Родителям необходимо объяснять уникальность и универсальность мяча, которая определяется теми свойствами, которыми он обладает: катиться, подсакивать, 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.

Многие родители приобретают для пятилетних детей двухколесный велосипед и роликовые коньки, ласты и маску для подводного плавания, скутер и снегокат, коньки и скейтборд. У них возникает желание видеть своих детей умными, ловкими, грациозными и подтянутыми, но организовать систематические игры и занятия с использованием этого спортивного инвентаря большинству семей не удастся, поэтому воспитателям необходимо проводить разъяснительную работу.

СЛАЙД 10

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).

Вед. - Я предлагаю вам поговорить о здоровье в форме деловой игры:

Приглашаю поиграть

И проблемы порешать.

Что-то вспомнить, повторить,

Что не знаем, подучить.

- Уважаемые родители, давайте разделимся на 2 команды: 1 команда «*Румяные щечки*», 2 «*Задорные девчата*».

Вед. - Внимание, внимание, отправляемся в веселое путешествие по стране Здоровья.

СЛАЙД 11

Станция №1 *Приветствие «Румяные щечки»*

Румяные щечки

Горят, как цветочки.

Здоровьем пышем,

Легко дышим

Приветствие «Задорные девчата»

Мы – задорные девчата,

Трудности нам нипочем.

Обойдем мы все преграды

И к победе мы придем.

СЛАЙД 12

Станция №2 «*Разминочная*». Продолжите пословицы.

Команде «*Румяные щечки*»

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)

Команде «*Задорные девчата*»

1) Здоровье в порядке... (спасибо зарядке)

2) Здоровье дороже ... (денег, богатства)

3) Береги платье снову,.... (а здоровье смолоду)

4) Болен - лечись, а здоров.... (берегись)

5) Здоровье сгубишь, новое (не купишь)

СЛАЙД 13

Станция № 3 «*Цветочный ящик*»

Предмет, который у сибирских шаманов олицетворял строение мира. У нас в детском саду он используется в области физкультуры. (Бубен)

СЛАЙД 14

Станция № 4 «*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)

СЛАЙД 15

Станция № 5 «*Викторина*»

1. Что такое прогулка?

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

2. Какое значение имеет прогулка для здоровья?

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

3. 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.

4. Сколько часов в сутки должен спать ребенок?

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

1. Что способствует лучшему засыпанию?

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

2. 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.

3. 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

4. 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.

СЛАЙД 16

Станция №6 «Правильные слова».

Вед. - Выберите слова, 1 команда: для характеристики здорового человека;
2 команда: полезные продукты, а ненужные зачеркните.

Красивый	Ловкий	Статный	Крепкий
Сутулый	Бледный	Стройный	Неуклюжий
Сильный	Румяный	Толстый	Подтянутый

Яблоки	Морковь	Конфеты	Котлета
Каша	Морожен- ное	Пепси- кола	Чипсы
Кефир	Борщ	Рыба	Сыр

СЛАЙД 17

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.