

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД № 17 «ЛАДУШКИ»

Семинар - практикум
для родителей

*«Физкультурно –
оздоровительная работа
в ДОУ»*

*Подготовила:
Воспитатель
Фазлыева М.А.*

г. Нижневартовск

Автор: Фазлыева Минара Ахметовна.

Описание: Данная работа может быть использована воспитателями для проведения семинара – практикума для родителей (законных представителей) дошкольников.

Цель:

Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи

Задачи:

1. Представить родителям (законным представителям) актуальность «Физкультурно – оздоровительной работы детей дошкольного возраста.
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия.
6. Обобщить результаты работы.

Предварительная работа:

подбор литературы по теме «Пальчиковые игры»,
анкетирование родителей по теме «Виды аппликации».

Ход семинара:

1. Приветствие

Здравствуйте уважаемые гости – мамы и папы. Я рада, что вы нашли время и посетили наш семинар – практикум. Сейчас я вам загадаю одну загадку:

« Что на свете всего дороже?» Подумайте?

Дороже каждый из вас, ваше здоровье. И сегодня мы с вами будем укреплять наше здоровье. Участвовать придется всем.

Напрашивается вопрос: «Как можно укреплять свое здоровье?»

Ответы (заниматься зарядкой, закаливанием и т.д). Правильно.

«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье...»

Актуальность этой темы в наши дни очевидна. Здоровье – это основное наше богатство, которое необходимо беречь и сохранять. Сегодня для нас с вами охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни остаются первостепенной задачей.

Здоровье ребенка зависит не только от полноценного физического развития и воспитания в детском саду, а также от условий жизни в семье, так как семья – это среда, где формируется здоровье ребенка и закладывается в его сознании основа к постоянному стремлению к здоровью.

В педагогике разработано множество оздоровительных программ, но ни одна из них и никакие другие социальные институты не могут дать полноценных результатов, если они не реализуются совместно с семьей.

2. Показ основных задач в ДОО(по интерактивной доске)

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

- Охрана и укрепление здоровья детей
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств

- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Причём, чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в нашем детском саду строится по нескольким направлениям:

- Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей
- Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада
- Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками
- Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным физкультурным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

На территории детского сада имеется спортивная площадка с «полосами препятствий» (дуги, мишени для попадания в цель, классики), гимнастическими стенкам, футбольными воротами.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической и коррекционной работы. Сегодня вы станете участниками семинара- практикума, в процессе которого получите практические советы и рекомендации, увидите фрагменты нетрадиционных занятий, которые помогут вам вырастить ваших детей здоровыми и успешными в жизни. А сейчас, прежде чем войдут сюда дети, я попрошу вас плотно завязать глаза.

3. Проводится малоподвижная игра: «Узнай меня».

Цель. Помочь родителям установить эмоционально-тактильный контакт родителей с детьми.

Ход игры: Родители завязывают глаза, а дети друг за другом медленно проходят мимо них. Родители на ощупь узнают своего ребенка. После игры *родители и дети в парах встают в круг.*

Наше здоровье и здоровый образ жизни имеет несколько составляющих:

1 составляющая здоровья: «Учимся расслабляться».

Переутомление, нервное напряжение вредит нашему организму. Чтобы преодолеть внутреннее напряжение, необходимо научиться технике релаксации, т.е. уменью

расслабляться. Наше тело имеет множество биологически активных точек, при правильном воздействии на которые происходит расслабление.

Проводится комплекс оздоровительного массажа.

1. Массаж кистей рук.

похлопывание ладонью о ладонь;

- растирание ладоней круговыми движениями;
- «замок» – сцеплять и расцеплять кисти рук попеременно;
- катание карандаша между ладоней.

2. Массаж головы.

- растирание подушечками пальцев волосистой части головы;
- «дождик» – легкое постукивание кончиками пальцев по всей поверхности головы.

3. Массаж лица.

- растирание и поглаживание щек и лба ладонями;
- постукивающие, разминающие движения кончиками пальцев поверхности лица.

4. Массаж ушных раковин.

- растирание ушей большим и указательным пальцами рук снизу-вверх и снизу вверх и сверху вниз – («разбудим ушки»);
- пощипывание края ушной раковины;
- поглаживание указательным пальцем внутренней поверхности ушной раковины – («протри ушки»).

5. Массаж спины (в парах).

- поглаживание, растирание ладонями мышц спины;
- похлопывание ребром ладони спины.

6. Массаж шеи.

- поглаживание руками от верхней части шеи к плечам;
- легкое надавливание и растягивание мышц шеи руками.

2 составляющая здоровья: «Учимся просыпаться».

Каждое наше утро должно начинаться с положительных эмоций и тогда день принесет вам удачу. Проснувшись, нельзя резко вскакивать с постели, необходимо подготовить организм к переходу от сна к бодрствованию. Для этого нужно выполнить несколько упражнений на пробуждение.

Динамическая гимнастика на пробуждение.

- Закрывать, открыть глаза
- Сжать пальцы рук в кулачок и разжать
- Поступательные движения стопой вперед и назад
- Упражнение «велосипед» – для ног
- Стоя на четвереньках прогнуть и выгнуть спину – «кошка» (Упражнения выполнять 3-5 раз).

3 составляющая здоровья: «Делаем зарядку».

Утренняя зарядка – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Оздоровительное и воспитательное значение утренней гимнастика приобретает в том случае, если она проводится систематически.

Общеразвивающие упражнения с палкой (в парах).

1. «Мы стройные!»

- И.п. – взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, держась за гимнастическую палку. Одновременно поднимают руки и опускают их. (повторить 6-8 раз).
2. *«Мы – крепкие!»*
- И.п. – взрослый стоит, расставив ноги в стороны; ребенок лежит на животе между его ног, вытянув руки вперед. Взрослый наклоняется вперед, ребенок берется кистями рук за гимнастическую палку, и взрослый поднимает его. (повторить 7 раз).
3. *«Мы – гибкие!»*
- И.п. – взрослый и ребенок сидят на полу, напротив друг друга, держась за гимнастическую палку. Взрослый наклоняется вперед – ребенок назад; взрослый отклоняется назад – ребенок вперед. (повторить 6-8 раз).
4. *«Мы – ловкие!»*
- И.п. – взрослый и ребенок лежат на полу голова к голове, руки разведены в стороны и соединены. Одновременно поднимают прямые ноги вверх, стараясь соединить их с ногами партнера. (повторить 7 раз).
5. *«Мы – сильные!»*
- Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, держась руками за гимнастическую палку. Одновременно приседают и встают. (повторить 6-8 раз).
6. *«Мы – веселые!»*
- И.п. – взрослый сидит на полу, ноги вместе, ребенок стоит, ноги врозь, взявшись за руки взрослого. Взрослый разводит ноги, ребенок прыгает – ноги врозь; взрослый соединяет ноги, ребенок прыгает – ноги вместе. (повторить 3-4 раза под счет 1-8). Можно выбрать 1-2 упражнения.

4 составляющая здоровья: «Охраняем зрение».

Главным помощником человека являются глаза. Острота зрения во многом зависит от общего здоровья ребенка. Необходимо ежедневно выполнять комплекс специальных упражнений для профилактики близорукости.

Комплекс гимнастики для профилактики близорукости.

1. И.п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек; открыть глаза на 3-5 сек. (повторить 6-8 раз).
2. И.п. – сидя. Быстро моргать в течение 1 минуты.
3. И.п. – сидя. Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты.
4. И.п. – стоя. Тремя пальцами каждой руки нажать на верхнее веко; спустя 1-2 сек. снять пальцы с век. (повторить 3-4 раза).
5. И.п. – стоя. Вытянуть руки вперед; смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенный по средней линии лица; медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. (повторить 6-8 раз). (Можно выбрать 1-2 упражнения).

5 составляющая здоровья: «Тренируем стопу».

Плоскостопие приносит ребенку много неприятностей. Лечить плоскостопие труднее, чем предупредить, поэтому главное внимание нужно уделять профилактике данного заболевания. Для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы, снятия усталости и боли в нижних конечностях рекомендую выполнять гимнастику для ног и специальные игровые упражнения.

Ну, а сейчас, я предлагаю вам пройти вперед,

Ведь стоп массаж – полезное занятие:

Он разгоняет крови, лимфы ток

И обостряет чувства и желанья.

Родители с детьми 2-3 раза проходят по выложенным на полу массажным дорожкам.

6 составляющая здоровья: «Позвоночник берегу, сам себе я помогу...»

Правильная и красивая осанка – ключ к здоровью. От чего может нарушиться осанка? Таких причин очень много. Неправильная осанка не только неэстетична, но и неблагоприятно сказывается на положении внутренних органов. Предлагаю упражнения для коррекции осанки, которые можно выполнять в домашних условиях.

Упражнения в парах (с родителями)

1. «Тачка» или «Крокодилчик»

Ребенок ставит прямые руки на пол, взрослый берет его за щиколотки и приподнимает, ребенок «идет», переставляя руки до стойки и обратно.

2. «Шагаем вместе»

Ребенок ставит свои стопы на ноги взрослого. Стоя лицом друг к другу и держа ребенка за руки, взрослый идет до стойки и обратно.

3. «Гордая цапля» (Можно выбрать 1-2 упражнения).

Родители и дети стоят на противоположных сторонах площадки. Дети идут, перешагивая через препятствия с мешочком на голове, передают его родителям. Родители повторяют то же самое, пока вновь не поменяются местами.

7 составляющая здоровья: «Учимся правильно дышать».

Сейчас, после интенсивной физической нагрузки, нам целесообразно провести упражнения для восстановления дыхания. С помощью правильного дыхания человек накапливает и восстанавливает жизненную энергию. А что значит правильно дышать? Каждый человек должен с детства выработать привычку дышать носом, а не ртом, т.к. воздух, проходя через нос, очищается от пыли, прогревается до температуры тела. Таким образом, с помощью правильного дыхания человек защищает себя от болезней.

Проводится упражнение для нормализации дыхания.

Подуем на плечо, Подуем на другое.

Нас солнце горячо Пекло дневной порою.

Подуем на живот – Как трубка станет рот.

Ну, а теперь – на облака, И остановимся пока.

И повторим мы все опять: Раз, два, три, четыре, пять.

Делать вдох и на выдохе – выполнять поворот головы по команде из стихотворения. Повторить упражнение 2-3 раза.

Релаксация вместе с родителями

Здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим физическое воспитание и закаливание дома и в детском саду. Мы заканчиваем сегодня нашу с вами встречу и хотим быть уверены в том, что наши практические советы и рекомендации помогут вам растить детей здоровыми, крепкими и успешными. Спасибо за понимание и сотрудничество!



