

Сетевая педагогическая лаборатория Санкт-Петербурга
ГБДОУ детский сад № 18 комбинированного вида Красносельского района
ГБДОУ центр развития ребенка - детский сад № 60 Красносельского района
ГБДОУ детский сад № 73 комбинированного вида Красносельского района

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Методические рекомендации

по теме исследования «Разработка системы дифференцированного контроля физической подготовленности дошкольников, основанного на накопительной оценке, отражающей развитие их двигательного потенциала и физическую готовность к обучению в школе»

Санкт-Петербург
2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Особенности взаимодействия с родителями в дошкольных образовательных организациях	4
Навигатор по формам взаимодействия с родителями	7
Методические разработки по взаимодействию с родителями в образовательном процессе по физической культуре (из опыта работы педагогов г. Санкт-Петербурга):	12
1. Ситуации взаимодействия родителей с детьми на физкультурных досугах в группах раннего возраста	12
2. Взаимодействие с родителями на физкультурных занятиях как средство развития основных движений у детей младшего дошкольного возраста	22
3. Методические рекомендации по работе с родителями	46
Информационные ресурсы	74
Сведения об авторах	75

ВВЕДЕНИЕ

Как известно, развитие и воспитание ребенка во многом зависит от взрослых, которые его окружают, и от того, какой пример (положительный или отрицательный) они подают своим поведением. Поэтому сознательное отношение к собственному здоровью и здоровью детей в первую очередь следует формировать у родителей.

Физическое воспитание – один из основных компонентов образовательного процесса, без которого невозможно гармоничное развитие ребенка. Регулярные занятия физической культурой и спортом в семье и образовательном учреждении позволяют повышать сопротивляемость детского организма внешним неблагоприятным воздействиям, содействовать оздоровлению ослабленных от рождения детей, а также укреплять внутрисемейные отношения.

Исследования Н.М. Щелованова и М. Ю. Кистяковской показывают: чем разнообразнее движения, которые выполняет ребёнок, чем богаче его двигательный опыт, тем больше поступает информации в мозг, что способствует более интенсивному интеллектуальному развитию малыша.

В современной жизни особую актуальность приобретает проблема осознания ответственности взрослых перед детьми. Современная политика нашего государства направлена на социальную поддержку семьи и признание ее первостепенной роли в физическом, нравственном и интеллектуальном становлении личности ребенка. В последние годы, как в науке, так и в образовательной практике уделяется большое внимание проблемам семьи и сотрудничеству семьи и образовательных учреждений.

Существуют различные взгляды родителей на сотрудничество ДОО с семьей. Многие считают, что воспитывать их детей должен детский сад. Есть категория родителей, которые пренебрегают советами педагогов. Отдельные родители считают, что их задача состоит лишь в том, чтобы ребёнок был сыт, одет, а единственное его занятие дома – просмотр мультфильмов и прогулка.

Взаимодействие воспитателей с семьями воспитанников является одним из важнейших условий формирования личности ребёнка, положительных результатов в воспитании, которого можно достичь при согласованности действий и при условии развития интереса родителей к вопросам воспитания и обучения, в том числе и в области физической культуры (Е.Н. Токарева, 2012).

Значение слова «Взаимодействие» по словарю Д.Н. Ушакова: взаимная связь; в Большом Энциклопедическом словаре (А.М. Прохоров) философская категория, отражающая процессы воздействия объектов друг на друга. Педагоги и родители как партнеры должны дополнять друг друга. Отношения партнерства предполагают равенство сторон, взаимную доброжелательность и уважение. Взаимодействие детского сада и семьи в едином образовательном процессе базируется на общих основаниях, они осуществляют в воспитании одни и те же функции: информационную,

собственно воспитательную, контролирующую и др. Как сказал Э.Д. Днепров (1994), мера развития ребенка выступает как мера качества работы педагога, образовательного учреждения и всей системы образования.

Установлено, что эффективность деятельности родителей как воспитателей зависит от уровня их педагогической грамотности, педагогической культуры, педагогической образованности, личностной зрелости и компетентности родителей. (Л.К. Адамова, И.В. Гребенников, Е.А. Нестерова, С.С. Пиюкова, Н.А. Стародубцева, Н.Ш. Тюрина и др.).

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

В настоящее время большое развивающее для детей значение имеет координация педагогических воздействий специалистов ДОО и родителей, чье методическое обоснование, по мнению педагогов недостаточно.

В основе новой концепции взаимодействия семьи и дошкольного учреждения лежит идея о том, что за воспитание детей несут ответственность родители, а все другие социальные институты призваны помочь, поддержать, направить, дополнить их воспитательную деятельность. Уходит в прошлое, официально осуществляемая в нашей стране, политика превращения семейного воспитания в общественное, отмечают Белоногова Г. и Хитрова Л. [5].

Признание приоритета семейного воспитания требует новых отношений семьи и дошкольного учреждения. Новизна этих отношений определяется понятиями «сотрудничество» и «взаимодействие». Главный момент в контексте «семья – дошкольное учреждение» – личное взаимодействие педагога и родителей по поводу трудностей и радостей, успехов и неудач, сомнений и размышлений в процессе воспитания конкретного ребенка в данной семье. Неоценима помощь друг другу в понимании ребенка, в решении его индивидуальных проблем, в оптимизации его развития [7].

В педагогической литературе взаимодействие семьи и педагогов определяется как процесс совместной деятельности по согласованию целей, форм и методов семейного воспитания и воспитания в дошкольном учреждении. Важную роль имеет обмен информацией, смыслами, эмоциями между субъектами образовательного процесса для его успешного развития. Взаимодействие может состояться, когда есть значимая ценность. В контексте нашего исследования значимая ценность это здоровье ребенка, развитие его личности, становление позиции субъекта детской деятельности.

В психологии, взаимодействие – это процесс непосредственного или опосредованного воздействия объектов (субъектов) друг на друга, порождающих их взаимную обусловленность и связь [22].

Таким образом, воспитатели создают ситуации, при которых возможно

взаимодействие в различных формах. Ситуации взаимодействия – это события в окружающей среде или внешние обстоятельства, в процессе которых возникает непосредственные или опосредованные воздействия объектов (субъектов) друг на друга.

Современная образовательная парадигма характеризуется гуманистическими тенденциями в развитии семейного и дошкольного воспитания, что предполагает развитие субъект-субъектных отношений в системе «педагог-воспитанник», «педагог-родитель», «родитель-ребенок».

Существует много различных форм взаимодействия дошкольного учреждения с семьями воспитанников. Сотрудничество — наивысший уровень согласованности позиций в деятельности, на языке психологической науки организация субъект-субъектных отношений в совместной деятельности. Диалог как способ совместного бытия людей является важной формой в пространстве взаимодействия семьи и образовательного учреждения. Диалоговое общение возможно в том случае, если мы воспринимаем другого индивида как человека, находящегося в процессе становления, способного к творческому развитию своего внутреннего мира.

Основными направлениями взаимодействия с семьей являются:

- Изучение потребности родителей в образовательных услугах.
- Просвещение родителей с целью повышения их правовой и педагогической культуры.

Исходя из этих направлений, необходимо осуществлять работу по взаимодействию с семьями дошкольников. Л. И. Мосягина [18] утверждает, что работа с родителями – важный этап в любом направлении дошкольного образования, и физкультурно-оздоровительное – не исключение. Чтобы добиться положительных результатов, необходимо сотрудничать с семьей – повысить компетентность родителей в вопросах физического воспитания детей, познакомить их с практическими методами оздоровления детского организма и развития основных физических качеств.

Главным в работе любой ДОО являются сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, их творческое и интеллектуальное развитие, обеспечение условий для личностного роста. Успешное осуществление этой большой и ответственной работы невозможно в отрыве от семьи, ведь родители – первые и главные воспитатели своего ребенка с момента рождения и на всю жизнь. Родителей детей, посещающих сегодня дошкольные образовательные организации, можно условно разделить на три группы.

Первая группа – это родители, очень занятые на работе, которым детский сад просто жизненно необходим. Но, несмотря на это, они ждут от детского сада не только хорошего присмотра и ухода за ребенком, но и полноценного развития, оздоровления, обучения и воспитания, организации интересного досуга. Эта родительская группа вряд ли сможет в силу занятости активно посещать консультации, семинары, тренинги. Но при правильной организации взаимодействия они с удовольствием дома изготовят

вместе с ребенком семейную работу на конкурс, подберут фотографии на выставку, в удобное для них время примут участие в заранее объявленных мероприятиях, например в веселых стартах или субботнике.

Вторая группа – это родители с удобным рабочим графиком, неработающими бабушками и дедушками. Дети из таких семей могли бы не посещать детский сад, но родители не хотят лишать ребенка полноценного общения, игр со сверстниками, развития и обучения. Задача педагогов – не допустить, чтобы эта родительская группа осталась на позиции пассивного наблюдателя, активизировать их педагогические умения, вовлечь в работу детского сада.

Третья группа – это семьи с неработающими мамами. Эти родители тоже ждут от детского сада интересного общения своих детей со сверстниками, получения ими навыков поведения в коллективе, соблюдения правильного режима дня, обучения и развития. Задача воспитателя – выделить из этой родительской группы энергичных мам, которые станут членами родительских комитетов и активными помощниками воспитателей. На эту родительскую группу воспитателю необходимо опираться в подготовке родительских собраний, проведении праздников, конкурсов, выставок и т.п.

Содержание работы с родителями реализуется через разнообразные формы. Главное – донести до родителей знания в той или иной области образовательной программы. Существуют традиционные и нетрадиционные формы общения педагога с родителями дошкольников, суть которых – обогатить их педагогическими знаниями.

В течение года используются следующие формы взаимодействия с родителями (классификация Л. И. Мосягиной [18]):

– **Формы, ориентированные на получение родителями полезной информации** от опытных педагогов, педиатров и других специалистов (а также получение педагогами необходимой информации от родителей). Посредством анкетирования, бесед, консультаций, родительских собраний, воспитатели выясняют и объясняют, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка. Говорят о необходимости создания в семье предпосылок для полноценного физического развития, рассказывают о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, неправильное питание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью малыша, информируют об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении этих задач.

– **Формы взаимодействия, ориентированные на обсуждение проблем, интересующих вопросов.** Используя такие формы сотрудничества, как «круглый стол», проекты, воспитатели ориентируют родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту, привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику, стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями,

подвижными играми, прогулками в парк, лес; создание дома спортивного уголка; покупку ребенку спортивного инвентаря.

– **Формы взаимодействия, ориентированные на самостоятельное изучение предложенной информации.** Через информационный стенд, выставки, папки-передвижки, памятки, стенгазету, тематические мини-библиотеки воспитатели информируют родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения), ориентируют их на совместное с ребенком чтение литературы, посвященное сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих мультипликационных фильмов.

– **Формы взаимодействия, ориентированные на практическую деятельность родителей.** Посредством дней открытых дверей, совместных праздников, развлечений, занятий, игровых тренингов, совместных досугов воспитатели помогают родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка. А также знакомят их с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду, с лучшим опытом физического воспитания дошкольников, демонстрирующем средства, формы и методы развития важных качеств, воспитания потребности в двигательной активности.

Любая инициатива педагога, обращенная к семье, должна быть нацелена на укрепление, обогащение и оздоровление эмоциональных связей и отношений ребенка со значимыми взрослыми (матерью, отцом, бабушками, дедушками, сестрами, братьями). Отсюда все содержание общения с родителями подчинено, по существу, единственной теме – как достичь взаимно счастливых и эмоционально здоровых отношений взрослых и детей в семье. Чрезвычайно важно, чтобы содержание общения с родителями дошкольников отражало специфику вклада семьи в воспитание, развитие и социализацию дошкольника, а не дублировало функции и методы общественного воспитания ребенка.

Неформальный подход к образованию родителей способствует реализации принципов гуманизации образования, а педагоги становятся профессионально заинтересованными в конструктивном взаимодействии с родителями и детьми в режиме сотрудничества и диалога

НАВИГАТОР ПО ФОРМАМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

По мнению А.Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой, **образовательная ситуация** — это форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения.

Появление в дошкольной педагогике понятия «образовательная ситуация» обусловлено стремлением ученых найти термин, максимально отчетливо характеризующий современное понимание своеобразия

воспитания и обучения детей дошкольного возраста. Концептуальная идея А. В. Запорожца (1961) о самоценности дошкольного периода жизни, амплификации развития ребенка за счет обогащения, наполнения наиболее значимыми для дошкольника формами и специфически детскими видами и способами деятельности потребовала разработки особых, дошкольных путей конструирования образовательного процесса детского сада.

По мнению А. П. Матвеева (2011) образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Ее особенностью является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребёнка. Такие продукты могут быть, как материальными (рассказ, рисунок, поделка, коллаж, экспонат для выставки), так и нематериальными (новое знание, умение, движение, образ, идея, отношение, переживание).

Как подчёркивает А. Г. Гогоберидзе (2013), ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций. В образовательной ситуации происходит освоение содержания обучения и способов учебной деятельности (таблица 1).

Таблица 1.

Характеристика образовательных ситуаций в организованной образовательной деятельности

Параметры для характеристики	Образовательные ситуации в организованной образовательной деятельности
Направленность на решении образовательных задач	Освоение новых способов деятельности, умений, обогащение представлений детей, их систематизация и обобщение
Продолжительность в течение дня и количество в неделю (включая музыкальные и физкультурные занятия)	Младшая группа — 15 мин., 10 образовательных ситуаций
Форма образовательной ситуации	Фронтальная и подгрупповая
Позиция педагога в процессе взаимодействия с детьми	Позиция передачи социального опыта
Позиция ребенка в образовательной деятельности	Активность, направленная на освоение социального опыта

Образовательные ситуации могут быть направлены на решение задач одного из видов деятельности (например, коммуникативной, математической, изобразительной и др.). В этом случае происходит развитие умений, необходимых для успешного осуществления конкретного вида деятельности. Преимущественно образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании. По мнению И. А. Анохиной (2013), комплексный подход к построению образовательных ситуаций способствует реализации принципа интеграции образовательного процесса детского сада. Обучение, как отмечает М. А. Рунова (2004), в современном дошкольном

образовательном учреждении — составная часть педагогического процесса, которое может занимать разное место в режиме дня.

По мнению О.В.Солнцевой, А. М. (2013) образовательные ситуации используются в процессе организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций являются формирование у детей новых умений в разных видах деятельности (таблица 2).

Таблица 2.

Особенности организации обучения в педагогическом процессе

Обучение в образовательной деятельности в режимных моментах		Обучение в организованной образовательной
Стихийное обучение	Целенаправленное обучение в режимных моментах	
Ребёнок осваивает массу информации, разнообразные представления (житейские), овладевает речью в процессе общения и деятельности. Задачи обучения не проектируются заранее, возникают по ходу деятельности.	1. Обучение в процессе детской деятельности, проектируемое заранее. Ребенок овладевает способами деятельности, с помощью взрослого добывает знания (опыты, эксперименты, наблюдения и пр.). 2. Самообучение ребенка в подготовленной среде.	Ребенок осваивает новые способы деятельности, умения, происходит обогащение представлений детей, их систематизация и обобщение.

Как подчёркивает Т. С. Грядкина (2012), образовательные ситуации включаются в образовательную деятельность в режимных моментах. Они направлены на закрепление имеющихся у детей знаний и умений, их применение в новых условиях, проявление ребенком активности, самостоятельности и творчества. По утверждениям И. А. Анохиной(2013) образовательные ситуации могут запускать самостоятельную деятельность детей через постановку проблемы, требующей самостоятельного решения, через привлечение внимания детей к материалам для экспериментирования и исследовательской деятельности, для продуктивного творчества.

Как подчёркивает Л. И. Пензулаева (2013), в каждой образовательной ситуации перед детьми возникает та или иная проблема, требующая решения. Воспитатель направляет детей на поиск ее решения, помогает приобрести новый опыт, активизирует самостоятельность, поддерживает положительный эмоциональный настрой. По мнению Н. А. Милехиной (2012) В процессе проектирования и организации образовательных ситуаций происходит интеграция содержания разных образовательных областей программы, установление их взаимосвязи и взаимодополнения. Образовательная ситуация включает рефлекссию тех средств и способов, с помощью которых дети решили поставленную задачу. Рефлексия помогает детям осознать, что они умели раньше, чему научились «здесь и сейчас», какие чувства и эмоции возникли по ходу образовательной ситуации (чему обрадовались, удивились,

огорчились и пр.). Рефлексивная оценка своей деятельности и ее результата является значимой в становлении элементарной учебной деятельности у детей дошкольного возраста

Структура образовательной ситуации, как утверждает С. Н. Теплюк (2016), зависит от решаемых задач. Если образовательная ситуация проектируется в рамках одной образовательной области (или вида деятельности), ее структура соответствует данному виду деятельности. В том случае, если образовательная ситуация носит комплексный характер и включает задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании, ее структура определяется необходимостью решения задач разных видов деятельности и является более сложной. Смена видов деятельности в рамках одной образовательной ситуации связана с изменением расположения детей в группе (стоя, сидя на ковре, передвигаясь по группе в поисках солнца в помещении группы, сидя за столами и пр.). Как подчёркивает А.Г. Гогоберидзе (2013), важно сочетать задания, выполнение которых требует участия педагога, и задания, которые могут быть выполнены детьми самостоятельно. Такая организация образовательной ситуации, по мнению автора, способствует поддержанию непроизвольного внимания детей, предупреждению утомляемости, позволяет рассмотреть явление целостно, в единстве разнообразных связей и отношений.

В начале образовательной ситуации, как рекомендуют Н. А. Милехина, М. Н. Колмыкова (2012), воспитатель вызывает у детей интерес к ее содержанию, ставит перед детьми учебную задачу (или ее часть) и обеспечивает ее принятие. В младших группах эта задача решается за счет использования игровых и проблемно-игровых ситуаций, сюрпризных моментов, яркого и красочного материала, игрушек.

По мнению Т. В. Левченковой (2013), педагогическое сопровождение процесса обучения обеспечивает активное участие всех детей в решении учебных задач. Умственная активность детей вызывается доступной им трудностью учебных задач, последовательностью их постановки, использованием задач проблемного характера, развитием общих учебно-познавательных умений (наблюдать, сравнивать, классифицировать, доказывать), привлечением личного опыта детей, использованием обследовательских и поисковых действий, заданий на сравнение, заданий творческого характера. Воспитатель направляет внимание детей на слушание друг друга, дополнение суждений, их уточнение и оценку. Все это обеспечивает участие каждого ребенка в решении учебных задач.

По утверждениям Т. С. Грядкиной (2012), завершение образовательной ситуации требует подведения ее итогов, оценки детских достижений. В младших группах завершение образовательной ситуации связано с усилением эмоционального отклика детей, обусловленного и самим содержанием образовательной ситуации, и деятельностью детей. Особое внимание важности побуждения детей к эмоциональной оценке образовательной ситуации, самостоятельному высказыванию суждений, уделяет Синкевич Е.

А. (2003). По мнению автора необходимо способствовать установлению связей данной ситуации с последующими видами детской деятельности (как можно применить полученные знания и умения, что еще можно узнать нового, чему еще предстоит научиться), это раскрывает детям перспективы, создает мотивацию для дальнейшего познания. Диагностика осуществляется педагогом по ходу образовательной ситуации и направлена на выявление отношения детей к содержанию, особенностей приобретения ими умений в разных видах деятельности и умений учебного характера.

Одним из средств, способствующих повышению компетентности родителей в области физической культуры является, на наш взгляд, **наглядная пропаганда**, которая создает возможность систематического воздействия на очень широкий круг людей.

По мнению М.В. Шишигина, пропаганда физкультуры и спорта - это целенаправленная деятельность по распространению, популяризации и внедрению в сознание людей физкультурных знаний (научно обоснованных советов, рекомендаций, методических концепций) с помощью использования современных средств доставки массовой информации (печати, телевидения, радио, кино и т.д.) в целях внедрения физической культуры и спорта в повседневную жизнь и быт самых широких слоев населения.

Пропаганда имеет следующие виды: устная пропаганда, наглядная пропаганда, средства массовой информации.

Многообразные средства наглядной пропаганды - живопись, скульптура, графика, филателия, фотография, используемые в форме выставок, музейных экспозиций, оформления спортивных сооружений, площадей, улиц и т.д., играют большую роль в популяризации физической культуры и спорта, широко применяются в целях рекламы и информации, являются составной частью художественного оформления спортивных мероприятий и сооружений, выполняют функции воспитания у населения художественно-эстетических вкусов.

Главная задача наглядной пропаганды в дошкольных учреждениях – целенаправленное систематическое применение наглядно – информационных средств для преодоления поверхностного суждения о роли детского сада, оказание практической помощи семье в целях ознакомления родителей с задачами, содержанием и методами физического воспитания и оздоровления детей.

Наглядная информация, в виде стендов и уголков, универсальна и имеет огромные возможности по освещению педагогического процесса. В то же время она не предусматривает непосредственного контакта педагога и родителей, и поэтому форма и способ ее подачи имеет не меньшее значение, чем ее содержание. Родитель должен быть привлечен ею и заинтересован.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С
РОДИТЕЛЯМИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ПЕДАГОГОВ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА)**

**1. СИТУАЦИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ НА
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДОСУГАХ В ГРУППАХ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

Савченко Елена Андреевна

Всем известно, что основной целью воспитания ребенка является всестороннее и гармоничное развитие его личности и физическое воспитание — неотъемлемая часть этого процесса. В обществе ведется активная пропаганда здорового образа жизни: отказ от вредных привычек, активный отдых и, конечно, занятия физкультурой, которой отводится особое место в укреплении здоровья.

При той роли, которую в жизни ребенка играет двигательная деятельность, культура правильных движений составляет одну из основных задач физического воспитания.

К сожалению, Т.В.Левченкова отмечает, что у современных детей явный дефицит в двигательной активности. Игры и прогулки во дворах ушли в прошлое. Дошкольные учреждения стараются компенсировать недостаток двигательной активности детей не только обязательными физическими занятиями, но и различными спортивными досугами, физкультурными праздниками и забавами. Во время досугов и физкультурных забав, а также при подготовке к ним воспитателем создаются различные ситуации взаимодействия, на основе форм работы с родителями (дни открытых дверей, совместные с родителями праздники и досуги; дни здоровья; выпуск газеты; родительский клуб; родительские собрания; индивидуальные беседы и консультирование специалистами ДОО; анкетирование; папки-передвижки; информационные стенды; рекомендации; фотовыставки и другие). Ситуация взаимодействие в данном случае рассматривается как способ организации совместной деятельности между субъектами, цель которой — добиться взаимопонимания и сотрудничества. Ведь именно совместная деятельность и общение — это движущая сила развития, средство обучения и воспитания. Ребенок развивается не только за счет исключительно собственных действий, а с помощью действий взрослого (Е. Б. Лактионова).

Нами была проведена работа по составлению картотеки ситуаций взаимодействия родителя и ребенка. Картотека оформлена в виде таблиц. В каждой таблице представлены следующие составляющие:

- цель – то, к чему мы стремимся;

- способ организации пары, где ребенок всегда ребенок, а родитель выступает в роли «тренера», «помощника» или «партнера». («Тренер» - помогает ребенку выполнить задание, страхует его, «партнер» - выполняет физические упражнения вместе с ребенком и «помощник» - помогает сделать упражнение для ребенка наиболее интересным);
- описание – краткое описание выполнения упражнения, задания или подвижной игры.

Также в ситуациях взаимодействия может быть использован мелкий и крупный физкультурный инвентарь, такой как: гимнастические палки, мячи разного диаметра, обручи, скакалки, крупногабаритные и мелкогабаритные модули комплекса фирмы «Альма» и другое.

Картотека представляет собой различные ситуации, направленные, **во-первых**, на развитие основных видов движений, например:

Ситуация 1	ОВД
Цель	Формирование навыка ходьбы на носках
Способ организации пары	Ребенок – «тренер»
Описание	Ребенок идет на носках, взрослый идет за ним держит его за вытянутые руки, чтобы ребенок не мог опуститься на всю стопу.

Данная ситуация направлена на формирование навыка ходьбы на носках, так как дети в раннем возрасте не всегда умеют выполнять данное движение. В этой ситуации родитель выступает в роли «тренера», он тренирует ребенка в ходьбе на носках, придерживая ребенка за руки и не позволяя опуститься на всю стопу, таким образом, ребенок начинает понимать, что от него хотят. Данная ситуация может быть проведена в любой из частей физкультурного досуга, хотя предпочтительней ее использование в вводной части.

Во-вторых, на выполнение общеразвивающих упражнений, например:

Ситуация 5	ОРУ
Цель	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника
Способ организации пары	Ребенок – «партнер»
Описание	Покачивания. И.п.: родитель и ребенок сидят на полу, друг напротив друга, ноги скрещены, руки на коленях. Выполнение: легкие покачивания вправо – влево, как на «лодочке».

Эта конкретная ситуация направлена на развитие и укрепление мышц спины и позвоночника, чем на наш взгляд, необходимо заниматься с самого раннего возраста, во избежание проблем с опорно-двигательной системой в

будущем. В данной ситуации родитель выступает как «партнер», то есть выполняет упражнение наравне с ребенком. Родитель и ребенок сидят друг напротив друга на полу, скрестив ноги и положив руки на колени. Одним из условий также является прямая спина. И выполняют легкие покачивания из стороны в сторону, словно «плывут на лодочке».

Во время выполнения задания родитель может видеть, насколько правильно ребенок делает упражнение, а также быть для малыша примером, так как сам будет соблюдать все указанные условия. А всем давно известно, что самый важный пример для ребенка – это его родители.

Данную ситуацию можно использовать в основной части физкультурного досуга, во время комплекса общеразвивающих упражнений или во время ритмических композиций. Например, в такой композиции, как «Любитель - рыболов» (автор музыки: М. Старокадомский, автор слов: А. Барто), где согласно тексту, может присутствовать «лодочка».

В-третьих, ситуации взаимодействия могут использоваться в подвижных играх, например:

Ситуация 3	Подвижные игры
Цель	Развитие внимания и ориентировки в пространстве.
Способ организации пары	Ребенок – «помощник»
Описание	«Буря». Родители и дети птички, летают в разных направлениях, поют песни, клюют зернышки, но по сигналу воспитателя «буря приближается» дети должны подбежать к своему родителю и спрятаться.

Подвижная игра «Буря», она направлена на развитие внимания и ориентировки в пространстве. Дети и родители имитируют птиц, «летают», поют песни «чив-чив», клюют зернышки, но как только воспитатель говорит фразу: «Буря приближается!» - дети должны найти своих родителей и спрятаться у них в руках. Обычно в этой игре, роль домика, отдается какому-либо условному месту, тем интересней для детей эта игра в паре, что можно спрятаться у мамы или папы, у их главных защитников. Ситуации взаимодействия во время подвижных игр, в основном, используют в окончании основной части физкультурного досуга.

Всего, для картотеки, нами были разработаны 15 ситуаций на формирование основных видов движений, 9 ситуаций на выполнение общеразвивающих упражнений и 6 ситуаций, которые можно использовать во время подвижных игр.

Ситуации взаимодействия родителя с ребенком (в паре)

Ситуация 1	ОВД
Цель	Формирование навыка ходьбы на носках.
Способ организации пары	Ребенок – «тренер»

Описание	Ребенок идет на носках, взрослый идет за ним держит его за вытянутые руки, чтобы ребенок не мог опуститься на всю стопу.
----------	--

Ситуация 2	ОВД
Цель	Формирование навыка ходьбы боком.
Способ организации пары	Ребенок – «партнер»
Описание	Ребенок держит за руки родителя, и они совместно выполняют ходьбу боком.

Ситуация 3	ОВД
Цель	Формирование навыка ходьбы с высоким подниманием колен.
Способ организации пары	Ребенок – «помощник»
Описание	Родитель выступает в качестве «препятствия», через которое должен перешагнуть ребенок.

Ситуация 4	ОВД
Цель	Подготовка детей к упражнению «прыжки».
Способ организации пары	Ребенок – «тренер»
Описание	Ребенок выполняет ритмические приседания и выпрямления ног, родитель следит за правильностью выполнения.

Ситуация 5	ОВД
Цель	Формирование навыка подпрыгивания на двух ногах.
Способ организации пары	Ребенок – «партнер»
Описание	Ребенок в паре с взрослым выполняет прыжки на двух ногах.

Ситуация 6	ОВД
Цель	Формирование навыка прыжков в глубину.
Способ организации пары	Ребенок – «помощник»
Описание	Ребенок выполняет прыжок со шведской скамейки в руки родителя.

Ситуация 7	ОВД
Цель	Формирование навыка ловли мяча.

Способ организации пары	Ребенок – «тренер»
Описание	Взрослый кидает мяч ребенку, при этом объясняет и показывает, как надо ловить мяч.

Ситуация 8	ОВД
Цель	Отработка навыка - катание мяча.
Способ организации пары	Ребенок – «партнер»
Описание	Ребенок в паре с взрослым выполняет прокатывания мяча друг другу.

Ситуация 9	ОВД
Цель	Формирование навыка прокатывания мяча в ворота.
Способ организации пары	Ребенок – «помощник»
Описание	Ребенок выполняет прокатывания мяча в ворота, воротами выступают широко расставленные ноги родителя.

Ситуация 10	ОВД
Цель	Формирование навыка лазания по наклонной лестнице.
Способ организации пары	Ребенок – «тренер»
Описание	Ребенок выполняет лазание по наклонной лестнице, родитель страхует его.

Ситуация 11	ОВД
Цель	Формирование навыка пролезание.
Способ организации пары	Ребенок – «партнер»
Описание	Ребенок и родитель друг за другом выполняют пролезание в тоннель.

Ситуация 12	ОВД
Цель	Формирование навыка ползание на коленях и ладонях под мостиком.
Способ организации пары	Ребенок – «помощник»
Описание	Ребенок выполняет ползание на коленях и ладонях, родитель выступает в качестве «мостика».

Ситуация 13	ОВД
--------------------	------------

Цель	Формирование равновесия.
Способ организации пары	Ребенок – «тренер»
Описание	Ребенок выполняет движение по шведской скамейке, родитель страхует его.

Ситуация 14	ОВД
Цель	Формирование равновесия.
Способ организации пары	Ребенок – «партнер»
Описание	Ребенок в паре с взрослым выполняет ходьбу с перешагиванием гимнастических палок.

Ситуация 15	ОВД
Цель	Формирование равновесия.
Способ организации пары	Ребенок – «помощник»
Описание	Родитель играет роль «лошадки», ребенок сидит у него на спине и старается удержаться во время движения.

Ситуация 1	ОРУ
Цель	Упражнения для кистей рук, укрепления и развития мышц плечевого пояса.
Способ организации пары	Ребенок – «тренер»
Описание	Поднимание – опускание рук. И.п.: взрослый и ребенок стоят в паре, лицом друг к другу держась за руки, ноги слегка расставлены. Выполнение: взрослый и ребенок поднимают через стороны руки вверх, встают на носки, при этом взрослый потягивает руки вверх, возвращаются в И.п.

Ситуация 2	ОРУ
Цель	Упражнения для кистей рук, укрепления и развития мышц плечевого пояса.
Способ организации пары	Ребенок – «партнер»
Описание	Вращательные движения руками. И.п.: взрослый и ребенок стоят друг напротив друга, ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища. Выполнение: взрослый и ребенок поднимают руки на уровень груди и выполняют вращательные движения в плечевом суставе вперед и назад. Родитель выступает

	как партнер и пример для подражания.
--	--------------------------------------

Ситуация 3	ОРУ
Цель	Упражнения для кистей рук, укрепления и развития мышц плечевого пояса.
Способ организации пары	Ребенок – «помощник»
Описание	«Ладушки» в различных интерпретациях. И.п.: сидя на коленях напротив друг друга. Выполнение: на 1 хлопок в ладоши, на 2 хлопок в ладоши друг другу.

Ситуация 4	ОРУ
Цель	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.
Способ организации пары	Ребенок – «тренер»
Описание	Наклоны вперед. И.п.: родитель сидит на полу, ноги широко расставлены, руки на коленях, ребенок сидит в такой же позе спиной к родителю. Выполнение: ребенок и родитель наклоняются и тянутся прямыми руками вперед, при этом родитель контролирует правильность выполнения данного упражнения.

Ситуация 5	ОРУ
Цель	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.
Способ организации пары	Ребенок – «партнер»
Описание	Покачивания. И.п.: родитель и ребенок сидят на полу, друг напротив друга, ноги скрещены, руки на коленях. Выполнение: легкие покачивания вправо – влево, как на «лодочке».

Ситуация 6	ОРУ
Цель	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.
Способ организации пары	Ребенок – «помощник»
Описание	Интерпретация «лодочки» И.п.: родитель и ребенок лежат на животе лицом друг к

	<p>другу, руки вытянуты вперед, в руках мяч. Выполнение: приподнять верхнюю часть туловища, задержаться, вернуться в И.п.</p>
--	--

Ситуация 7	ОРУ
Цель	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.
Способ организации пары	Ребенок – «тренер»
Описание	<p>Приседания. И.п.: родитель и ребенок стоят друг напротив друга, ноги слегка расставлены, держась за руки. Выполнение: родитель и ребенок выполняют приседания в паре, при этом родитель следит за правильностью выполнения.</p>

Ситуация 8	ОРУ
Цель	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.
Способ организации пары	Ребенок – «партнер»
Описание	<p>Прыжки. И.п.: родитель и ребенок стоят друг напротив друга, держась за руки, ноги слегка расставлены. Выполнение: совместное выполнение прыжков на двух ногах.</p>

Ситуация 9	ОРУ
Цель	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.
Способ организации пары	Ребенок – «помощник»
Описание	<p>Упражнения для пресса. И.п.: родитель сидит напротив ребенка, у взрослого ноги широко расставлены у ребенка вместе, оба держатся за гимнастическую палку. Выполнение: родитель наклоняется вперед – ребенок ложится на спину, вернуться в И.п.</p>

Ситуация 1	Подвижные игры
Цель	Закрепление умения ходить и бегать друг за другом.
Способ организации пары	Ребенок – «тренер»
Описание	«Поезд». Родители и дети строятся друг за другом –

	«поезд» и начинают движение, сначала медленно, потом быстрее. Движения сопровождаются звуками «поезда».
--	---

Ситуация 2	Подвижные игры
Цель	Упражнять детей в ходьбе по кругу и выполнений движений в соответствии с текстом.
Способ организации пары	Ребенок – «партнер»
Описание	«Пошел король по лесу». Дети и родители строятся в круг и берутся за руки. Сначала взрослый, а потом и ребенок – «король» - в центре. Пошел король по лесу, по лесу, по лесу. (все ходят по кругу) Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу. («король» выбирает «принцессу») Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем. (все прыгают на носочках) И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем. (все делают махи ногами) И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем. (все хлопают в ладоши) И ножками потопаем, потопаем, потопаем. (все топают ногами) Выбор нового «короля».

Ситуация 3	Подвижные игры
Цель	Развитие внимания и ориентировки в пространстве.
Способ организации пары	Ребенок – «помощник»
Описание	«Буря». Родители и дети птички, летают в разных направлениях, поют песни, клюют зернышки, но по сигналу воспитателя «буря приближается» дети должны подбежать к своему родителю и спрятаться.

Ситуация 4	Подвижные игры
Цель	Учить детей перешагивать с одного предмета на другой; развитие равновесия и смелости.
Способ организации пары	Ребенок – «тренер»
Описание	«Переправа через болото». Дети с родителями строятся в колонну. На полу разложены «кочки». Детям надо переправиться с одного берега болота на другое, идти можно только по «кочкам». Родитель страхует и

	направляет ребенка, следит, чтобы дети наступали поочередно то правой, то левой ногой.
--	--

Ситуация 5	Подвижные игры
Цель	Развитие ловкости, внимания и быстроты реакции.
Способ организации пары	Ребенок – «партнер»
Описание	«Горячий мяч». Родитель и ребенок стоят в паре и передают друг другу «горячий» мяч. Долго держать мяч в руках нельзя. Если родителей и детей несколько, то такую игру можно проводить не в парах, а в круге.

Ситуация 6	Подвижные игры
Цель	Формировать навык забрасывания мяча в кольцо.
Способ организации пары	Ребенок – «помощник»
Описание	«Попади в кольцо». Ребенок должен забросить мяч в обруч. Обруч держит родитель (на уровне груди ребенка) и водит его в разные стороны.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Познакомиться с предпочтениями и знаниями родителей в вопросах физического развития детей раннего возраста, узнать их интересы, проблемы и трудности с которыми они сталкиваются, посредством анкетирования.

2. Провести общее родительское собрание, на котором ознакомить родителей с новой для них формой физического воспитания и её спецификой. По возможности шире раскрыть тему о влиянии физического воспитания на развитие анатомо-физиологических и психологических процессов ребёнка, особенно в период раннего возраста. Объяснить родителям, насколько значимо их участие в занятиях может повлиять на физическое и эмоциональное развитие детей. Следует акцентировать внимание родителей на необходимости специальной физкультурной формы.

3. Активно привлекать родителей к участию в физкультурных досугах, учить их взаимодействовать со своим ребёнком посредством физических упражнений, морально поддерживать и помогать им в этом.

4. Во время досуга следует использовать такие ситуации взаимодействия, в которых участвует как можно большее количество мышц, мышечных групп (лазание, ползание и т.д.).

5. На физкультурных досугах для детей раннего возраста при использовании речитативных композиций следует обращать внимание на

чёткость произношения родителями слов в связи с тем, что у ребенка происходит активное формирование речи.

6. На физкультурных досугах, в связи с их рекреационной направленностью, следует использовать такие ситуации взаимодействия, в основе которых лежат уже изученные на основных занятиях движения, которые не требуют длительного изучения.

7. Целесообразно давать родителям задание по выполнению ситуаций взаимодействия на дом, а также постоянно выяснять, какие затруднения испытывают родители при выполнении различных ситуаций взаимодействия в домашних условиях.

2. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Рукусуева Татьяна Николаевна

Специальные исследования А.Д. Кошелева, показали, что в таких движениях, как ходьба, бег, некоторых видах прыжков и метания, у детей дошкольного возраста нужно формировать прочные двигательные навыки, доводя их выполнение до полного автоматизма. Так как овладение основными движениями дает возможность ребенку испытать «мышечную радость», возникающую при овладении им собственным телом. Более того, неразвитость сферы движений, неспособность наслаждаться и получать удовольствие от движений могут служить впоследствии существенным психологическим барьером, если, к примеру, возникает задача становления двигательного творчества у детей.

Также с развитием двигательной сферы связаны особенности жизненного тонуса ребенка, энергетическое обеспечение организма и всех его систем, доминирующего настроения.

Правильно подобранные методы и приемы по формированию основных движений у детей дошкольного возраста, соответствующие уровню и особенностям анатомо-физиологического развития их организма, позволят сформировать их на занятиях по физической культуре.

По мнению таких авторов, как, С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова, М.Н. Попова и др. традиционные занятия физическими упражнениями, организуемые в дошкольном учреждении, не вполне обеспечивают эффективное физическое воспитание детей дошкольного возраста. Многократное объяснение, повторение, страховка каждого ребенка при выполнении движений, ограниченность времени занятия снижают возможный эффект физических упражнений, особенно в работе с детьми младшего дошкольного возраста.

Авторы М.И. Сергеев, А.И. Гендин, А.Н. Фалалеев, В.И. Столяров пишут, что решающее влияние на приобщение детей к физическим упражнениям оказывает личный пример родителей, их ценностные ориентации, совместные занятия с детьми, их двигательные умения и физкультурная грамотность, в том числе правильная оценка культурно - воспитательной ценности занятий физкультурой и спортом.

Однако родители не всегда обладают достаточными знаниями и умениями для занятий с детьми и испытывают трудности, обусловленные следующими причинами: незнанием возрастных особенностей детей и неумением учитывать индивидуальные; неправильно выбранным авторитарным стилем общения с ребенком; недостаточным владением двигательными умениями; неумением выполнять задания в условиях игровой деятельности.

Именно поэтому педагогический коллектив дошкольной образовательной организации (ДОО), озабоченный состоянием здоровья своих воспитанников и заинтересованный в квалифицированной помощи родителям по формированию здоровья детей в семье, может организовать совместные с родителями физкультурные занятия и тем самым способствовать повышению физкультурной грамотности родителей и более эффективному развитию движений у детей.

**Содержание детско-родительских игр и парных физических упражнений
взрослого с ребенком**

Содержание	Тренинг психических процессов, качеств личности	Тренинг функциональных систем организма, двигательных качеств	Адресат
1	2	3	4
<p align="center"><u>ИГРЫ:</u></p> <p>1. «Коза рогатая» Взрослый изображает рукой рога, выставляя указательный палец и мизинец, приговаривая: «Идет коза рогатая...» - щекочет ребенка (ребенок может сидеть на коленях взрослого, лежать в кроватке, ползать на четвереньках).</p>	Развивается эмоциональная сфера (ребенок с удовольствием смеется, визжит, улыбается). Активизируется тактильная чувствительность.	Дыхательная и мышечная системы.	<ul style="list-style-type: none"> • Родители в процессе игр с детьми или, когда ребенок пробуждается и грустит; • Воспитатель во время игры с ребенком, во время утреннего приема, в процессе подъема после дневного сна; • В ходе совместных физкультурных занятий с ребенком.
<p>2. «Сорока – сорока» Взрослый держит руку ребенка ладонью вверх и своим указательным пальцем совершает на середине ладошки ребенка круговые движения, приговаривая: «Сорока-сорока, кашку варила, деток кормила...». На слова: «Этому дала, этому</p>	Развивается сосредоточение, слуховое и зрительное внимание, память, речь, так как ребенок может приговаривать	Упражняются мелкие мышцы рук.	<ul style="list-style-type: none"> • Родители в любой момент бодрствования ребенка; • Воспитатель перед занятием для того, чтобы ребенок мог внутренне сосредоточиться.

<p>дала...» взрослый загибает ребенку пальчики. Взяв большой палец, покачивая его, продолжает: «А этому не дала. Он в лес не ходил, дров не рубил, кашку не варил».</p>	<p>со взрослым. Эмоциональная удовлетворенность.</p>		
<p>3. «Мама-папа, жаба – цап!» Взрослый держит руку ладонью вниз. Ребенок упирается своим указательным пальцем в середину ладони взрослого. Приговаривая: «Мама, папа, жаба – цап!», взрослый пытается поймать (зажать) пальчик ребенка, ребенок же должен успеть отдернуть палец.</p>	<p>Развивается внимание, выдержка, умение быстро действовать по сигналу.</p>	<p>Развивается быстрота реакции, упражняются мелкие мышцы рук, ловкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Родители в процессе игр с ребенком, перед занятием для сосредоточения ребенка; • Воспитатель в группе, на прогулке в течение дня; • На совместных физкультурных занятиях.
<p>4. «Ладушки» Если ребенок раннего возраста, то взрослый берет за запястья его руки и вместе с ним хлопает, приговаривая: «Ладушки, ладушки, где были? – У бабушки. Что ели? – Кашку. Что пили? – Бражку». Или, хлопая вместе с ребенком, взрослый приговаривает: «Ладушки, ладушки, испечем оладушки, на окно поставим, остывать заставим, а остынут – поедим и воробышкам дадим. Клю – клю – клю - клю...все съели, полетели, на головушку сели». На последние слова взрослый</p>	<p>Оба партнера испытывают эмоциональную радость. Активизируется слуховое и зрительное внимание. Оба партнера учатся настраиваться друг на друга.</p>	<p>Упражняются мышцы рук, координация движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Родители в любой момент бодрствования ребенка; • Воспитатель в процессе игровой деятельности.

<p>поднимает руки ребенка вверх, а затем опускает их на голову ребенка.</p> <p>С детьми младшего дошкольного возраста можно играть несколько иначе. Партнеры находятся лицом друг к другу, смотрят в глаза, улыбаются. Сначала оба хлопают в свои ладони, затем в ладони партнера. Потом опять в ладони партнера. Потом опять в свои ладони, затем перекрестные хлопки. Такие многократные хлопки могут производиться без слов и со словами. Взрослый может менять темп хлопков.</p>			
<p>5. «Поймай ручку»</p> <p>Ребенок сидит лицом к взрослому и кладет свои ладони на его ладони. Затем взрослый старается быстро накрыть своей рукой руку ребенка (поймать). Задача ребенка – не дать возможности взрослому поймать свою руку, отдернув её.</p>	<p>Развивается выдержка, внимание. Активизируется тактильная чувствительность. Ребенок испытывает эмоциональную радость и удовлетворение в случае своей успешности.</p>	<p>Развиваются ловкость, быстрота реакции, упражняются мышцы рук.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Родители в процессе игр с ребенком для поднятия эмоционального тонуса, перед занятием для сосредоточения ребенка; • Воспитатели в течение всего дня; • На совместных физкультурных занятиях.
<p>6. «Ехали, ехали, ехали с орехами»</p>	<p>Развивается</p>	<p>Тренируется</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Родители в процессе

<p>ребенок сидит на коленях у взрослого лицом к нему и держит его за руки. Взрослый слегка подкидывает его коленями, приговаривая «Ехали, ехали, ехали с орехами, в ямку – бух!». На слове «бух» взрослый разводит колени, и ребенок как бы проваливается в ямку.</p>	<p>эмоциональная сфера (ребенок улыбается, смеется, визжит). Активизируется внимание, проявляются элементы воли, преодоления страха.</p>	<p>вестибулярный аппарат</p>	<p>игр с ребенком, или, когда ребенок грустит;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспитатели в любой активный период дня; • На совместных физкультурных занятиях.
<p>7. «Мама (папа) дома? Гармонь готова? Можно поиграть?» Такие вопросы задает взрослый ребенку. Если ребенок на вопросы отвечает «Да», то взрослый имитирует игру на баяне, перебирая своими пальцами по бокам ребенка (щечоча его). ребенок смеется, увертывается от рук взрослого.</p>	<p>Активизируется внимание (ребенок переживает чувство радости от взаимодействия со взрослым), тактильная чувствительность.</p>	<p>Развивается быстрота реакции.</p>	<p>Родители, воспитатели в процессе игр с детьми или, когда ребенок грустит и его надо развеселить.</p>
<p><u>ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</u> 1.Подкидывание (подбрасывание). Ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу. Взрослый берет ребенка за подмышки и подбрасывает вверх, затем он прижимает ребенка к себе. Взрослый может подбросить ребенка, когда он к нему подбежал.</p>	<p>Развивается эмоциональная сфера (ребенок смеется, вскрикивает, получает удовольствие). Формируется доверительность отношений. Ребенок учится преодолевать страх.</p>	<p>Тренируется вестибулярный аппарат, мышечная система.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Родители при встрече, расставании, когда ребенок грустит; • Воспитатель в момент встречи и прощания с ребенком, в играх, на прогулке, на физкультурных занятиях; • На совместных занятиях с

			родителями.
<p>2. «Лошадки» <i>1-ый вариант.</i> Ребенок сидит на плечах стоящего взрослого, который держит его за ноги. Ребенок держится за голову взрослого. После того, как ребенок адаптируется на высоте, победит чувство страха, взрослый может с ним ходить в разном темпе, передвигаться на подскоках, подпрыгивать, кружиться, танцевать, приседать, наклоняться вперед. <i>2-ой вариант.</i> Ребенок сидит на спине стоящего взрослого, который поддерживает его под ягодицы. Ребенок держится за шею взрослого. Взрослый может выполнять с ребенком те же движения, что и в предыдущем варианте. <i>3-ий вариант.</i> Ребенок сидит на спине, стоящего на четвереньках взрослого, опираясь руками на его плечи или держась за шею. Взрослый может, стоя на месте, прогибать и выгибать свою спину, покачивая ребенка, или ползти в разном темпе.</p>	<p>Развивает положительные эмоции. Вырабатывается смелость – преодоление страха высоты, необычность положения. У обоих партнеров активизируется настройка друг на друга, формируется доверительность отношений.</p>	<p>Тренируется вестибулярный аппарат, мышечная система, чувство равновесия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Родители в процессе игры с ребенком; • Воспитатели в играх на физкультурном занятии; • На совместных занятиях с родителями.
<p>3. «Качели» <i>1-ый вариант.</i> Взрослый сидит (на стуле), положив ногу на ногу. Ребенок встает</p>	<p>Активизируются эмоции ребенка (испытывает радость</p>	<p>Развивается чувство равновесия, координация</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Родители, играя с ребенком, чтобы успокоить его;

<p>двумя ногами на подъем его ноги. Взрослый, держа за руки ребенка, качает его.</p> <p><i>2-ой вариант.</i> Взрослый сидит, положив ногу на ногу. Ребенок садится на неё. Взрослый держа обе руки ребенка, качает его.</p> <p><i>3-ий вариант.</i> Взрослый сидит, вытянув обе ноги вперед. Ребенок садится на подъем его ног (или встает ногами) и берет взрослого за руки. Взрослый то поднимает ноги вверх, то опускает их вниз, покачивая ребенка.</p> <p><i>4-ый вариант.</i> Взрослый сидит, вытянув обе ноги вперед, ребенок лежит на спине на его ногах (головой вниз, а ногами к туловищу). Взрослый, держа ребенка за руки, то приподнимает обе ноги вверх, то опускает вниз, покачивая ребенка.</p>	<p>и удовольствием).</p> <p>Ребенок сосредотачивается на движении, позе. Упражняется в преодолении страха.</p>	<p>движений, вестибулярный аппарат.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Воспитатели в любой активный период дня, чтобы успокоить или развеселить ребенка.
<p>4. «Самолет»</p> <p><i>1-ый вариант.</i> Взрослый держит ребенка за подмышки (либо лицом к себе, либо спиной) и кружит.</p> <p><i>2-ой вариант.</i> Взрослый держит ребенка за талию (либо лицом к себе, либо спиной) и кружит.</p> <p><i>3-ий вариант.</i> Взрослый держит ребенка</p>	<p>Особенно затрагивается эмоциональная сфера (ребенок испытывает восторг, удовольствие).</p> <p>Упражняется в преодолении страха.</p>	<p>Тренируется вестибулярный аппарат.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Родители, играя с ребенком в момент встречи с ним; • Воспитатель в момент встречи с ребенком, в играх в группе и на прогулке; • На занятиях с

<p>за кисти рук и кружит.</p> <p><i>4-ый вариант.</i> Взрослый держит ребенка за одну руку и ногу и кружит его, то приподнимая, то опуская.</p> <p><i>5-ый вариант.</i> Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу. Взрослый наклоняется и берет ребенка под предплечья и грудную клетку. Поднимает его в горизонтальное положение на своих прямых напряженных руках, поддерживая снизу за туловище. Ребенок держится за плечи взрослого. Взрослый кружится. Ребенок, преодолев страх, может развести руки в стороны и прогнуться.</p> <p><i>6-ой вариант.</i> Ребенок стоит перед взрослой спиной к нему. Взрослый присаживается, вытягивая обе руки вперед. Ребенок садится на ладони взрослого, ложась спиной на его руки, и обхватывая его за шею. Взрослый на прямых напряженных руках слегка подбадривает ребенка.</p>	<p>Формируются доверительные отношения.</p>		<p>родителями.</p>
<p>5. «Совместная ходьба»</p> <p>Ребенок стоит лицом к взрослому или спиной к нему и ставит свои стопы на ноги взрослого. Взрослый прижимает ребенка к себе, и они вместе идут.</p>	<p>Активизируется внимание, сосредоточенность на совместном действии, тактильная</p>	<p>Упражняются крупные мышцы, развивается чувство равновесия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Родители в процессе игр с ребенком дома и на улице; • Воспитатель в любой активный период дня;

	и мышечная чувствительность. Партнеры учатся настраиваться друг на друга для совместного движения.		<ul style="list-style-type: none"> • На физкультурных занятиях, досугах, праздниках детей с родителями.
<p>6. «Поднимись на горку» Взрослый держит за руки ребенка, стоящего к нему лицом. Ребенок поднимается вверх по его ногам, туловищу.</p>	Развиваются внимание, сосредоточенность, умение преодолеть неуверенность и страх. От этого ребенок испытывает чувство радости и удовлетворения. Формируется самооценка ребенка.	Упражняются крупные группы мышц. Развивается сила, координация движений. Тренируется вестибулярный аппарат.	<ul style="list-style-type: none"> • Родители и воспитатели в процессе игр с ребенком; • На совместном физкультурном занятии.
<p>7. «Брёвнышко» Взрослый и ребенок, лёжа на мягкой поверхности, обнявшись, перекатываются то вправо, то влево.</p>	Оба партнера получают взаимное удовольствие. Развивается умение настраиваться друг на друга, формируются доверительные отношения.	Упражняются мышцы туловища, вестибулярный аппарат, координация движений.	Родители в процессе игры и «возни» с ребенком.

<p>8. «Качалочка» Ребенок, сидя на мягкой подстилке, сгибает ноги в коленях и обхватывает их руками, затем с помощью взрослого он начинает многократно перекачиваться в группировке то в положении лежа на спине, то возвращаясь в исходное положение сидя. Взрослый придерживает ребенка за носки ног одной рукой, а другой рукой за затылок (упражнение является подготовительным для кувырка вперед).</p>	<p>Развивается мышечная чувствительность, внимание, сосредоточенность.</p>	<p>Развиваются гибкость позвоночника, пространственная ориентация и равновесие.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Родители в процессе утренней гимнастики с ребенком; • На физкультурном занятии.
<p>9. «Потягушечки» Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу на расстоянии небольшого шага и держаться за руки. Взрослый поднимает руки ребенка через стороны вверх и потягивает их. Ребенок приподнимается на носки. Затем взрослый возвращает руки в исходное положение.</p>	<p>Развивается эмоциональная сфера, внимание, сосредоточенность.</p>	<p>Развивается координация движений, тренируются мышцы рук, ног, туловища.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Родители, играя с ребенком, занимаясь с ним утренней гимнастикой; • Воспитатель – в двигательной-игровой деятельности в течение дня; • На физкультурных занятиях.
<p>10. «Кувырок через колени» Взрослый сидит на полу, вытянув вперед сомкнутые ноги. Ребенок стоит слева от взрослого лицом к нему. Ноги ребенка широко расставлены и находятся у левого</p>	<p>Развивается внимание, сосредоточенность, умение преодолеть неуверенность и</p>	<p>Развиваются ловкость, координация движений, вестибулярный, мышечный и опорно-</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Родители в процессе утренней гимнастики с ребенком, игр; • Воспитатель, играя с ребенком;

<p>бедро взрослого. Ребенок наклоняется вперед, ставя руки на пол, а головой опирается о бедро взрослого. Взрослый захватывает ребенка правой рукой за затылок, левой – за правую согнутую ногу (под щиколоткой) и перекачивает его через свои колени, помогая ребенку сделать кувырок через колени.</p>	<p>страх. Формируются доверительные отношения. Ребенок испытывает чувство радости и удовлетворения от взаимодействия с взрослым.</p>	<p>двигательный аппарат.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • На физкультурных занятиях.
<p>11. «Качели» Родители с помощью крестообразного соединения рук (левой ухватить запястье своей правой, а правой – запястье левой руки партнера) делают «стульчик» и приседают на корточки. Родители встают и могут покачивать ребенка то вперед, то назад или присесть и встать и т. д.</p>	<p>Ребенок испытывает радость и удовольствие от того, что с ним играют и папа, и мама. Ощущает, что любим и нужен им. Развивается смелость.</p>	<p>Развивается чувство равновесия, тренируется вестибулярный аппарат.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Родители в процессе игр с ребенком; • Воспитатели в процессе спортивных праздников и досугов.
<p>12. «Рыбки» Взрослый лежит на животе, опираясь на предплечья. Ребенок ложится животом на спину взрослому, обхватив его за шею. Оба партнера совершают кролевые движения.</p>	<p>Комфортность положения, образность упражнения вызывают положительные эмоции. Формируется доверительность отношений.</p>	<p>Тренируются мышцы туловища, ног. Развивается гибкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Родители дома в процессе двигательной – игровой деятельности; • На совместных физкультурных занятиях.

<p>13. «Рыбка» Взрослый сидит на стуле, а ребёнок ложится к нему на ноги животом, опуская вниз голову и ноги. Взрослый слегка поглаживает ребёнка по спинке, помогая ему расслабиться. Затем ребёнок приподнимает головку, ноги, вытягивает обе руки вперёд. Взрослый приподнимает ребёнка вверх, поддерживая одной рукой грудь, другой ноги. Ребёнок слегка совершает ногами кролевые движения (как бы плывёт).</p>	<p>Развивает внимание, сосредоточение, контроль над своими действиями. Ребенок учится преодолевать страх, упражняется в умении расслабляться и напрягаться.</p>	<p>Упражняются мышцы туловища, развивается гибкость, координация движений, чувство равновесия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Родители дома в процессе двигательной – игровой деятельности; • Воспитатель в процессе двигательной – игровой деятельности с ребенком; • На совместных физкультурных занятиях со взрослыми.
<p>14. Наклоны Взрослый сидит на полу, ноги в стороны. Ребёнок садится к нему спиной между ног и тоже разводит ноги. Оба партнёра поднимают руки вверх, а затем вместе совершают наклоны к левой ноге, к правой ноге и возвращаются в исходное положение.</p>	<p>Развивается умение настраиваться на партнера, взаимодействовать с ним.</p>	<p>Развиваются мышцы туловища, ног, гибкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Родители в процессе утренней гимнастики с ребенком. • На совместных занятиях со взрослыми.
<p>15. «Дружные ножки» Взрослый сидит на полу, вытянув ноги вперёд, руки в упоре сзади. Ребёнок сидит на его ногах, опёршись спиной на грудь взрослого. Оба партнёра поочередно поднимают то обе правые ноги, то обе</p>	<p>Упражнение тренирует психическую и телесную настройку двух партнеров, обучает</p>	<p>Тренирует мышцы живота, ног, гибкость, опорно – двигательный аппарат</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Родители в процессе утренней гимнастики с ребенком. • На совместных занятиях со взрослыми.

левые.	сотрудничеству в совместных действиях.		
<p>16. «Мостик» <i>1-й вариант.</i> Взрослый, сидя на полу, согнув ноги в коленях и сделав упор руками сзади, поднимает своё туловище. Получается своеобразный мостик. Ребёнок проползает на четвереньках под «мостиком». Когда он прополз, взрослый опускает туловище, садится на пол, а ребёнок перешагивает или перепрыгивает через его туловище (взрослый может поддерживать ребёнка за руку).</p> <p><i>2 – й вариант.</i> Взрослый встает на четвереньки, а ребенок проползает под «мостиком» (под животом), затем взрослый ложится на живот, а ребенок перешагивает или перепрыгивает через него. Взрослый может усложнить задачу, предложить ребенку проползти быстро, пока он считает, например, до трех.</p>	Развиваются внимание, сосредоточенность, память смелость.	Закрепляется навык ползания, прыжка, развивается ловкость, сила, быстрота, координация движений.	<ul style="list-style-type: none"> • Родители дома в процессе двигательной – игровой деятельности; • Воспитатели на физкультурном занятии; • На занятиях с родителями.

Конспект физкультурного занятия с родителями «Веселый мяч»

для детей 3 – 4 лет

Задачи:

- Развивать у детей и взрослых выносливость, ловкость, мышечную силу;
- Упражнять детей в выполнении движений с мячом: отбивать мяч об пол, подбрасывать и ловить его, прокатывать мяч;
- Учить метанию мяча двумя руками от груди;
- Поощрять использование своего двигательного опыта в разнообразных игровых ситуациях.

Используемое оборудование: мячи (диаметром 20см) – по количеству человек, обручи - 4шт., кегли – по количеству участников.

Ход занятия:

Структура	Этапы работы	Примерное содержание работы	Методическое руководство
Вводная часть	Построение. Ритуал приветствия	Участники построились в шеренгу дети, родители. Педагог говорит: «Физкульт!», участники отвечают: «Привет!»	При приветствии руки поднимают вверх.
	Сообщение цели встречи	Педагог. Сегодня нас ждет увлекательное занятие, на котором мы будем играть с мячом. Всем желаю удачи!	Педагог создает доброжелательную атмосферу.
	Разминка	1.Ходьба в колонне по одному, руки вверх (6 секунд).	При ходьбе на носках родители придерживают детей за пальчики рук, слегка подтягивая вверх.
		2.Ходьба на пятках, руки за спину (6	При ходьбе на пятках родители

		секунд).	придерживают детей за локти рук,
		3.Ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны (6 секунд).	Родители выполняют ходьбу вместе с детьми.
		4.Ходьба приставным шагом, правое плечо вперед, руки в стороны (6 секунд)	Родители выполняют ходьбу приставным шагом вместе с детьми.
		5.Ходьба приставным шагом, левое плечо вперед, руки в стороны (6 секунд)	Родители выполняют ходьбу приставным шагом вместе с детьми.
		6. Прыжки с продвижением вперед (8 – 10 секунд).	Родители выполняют прыжки вместе с детьми.
		7.Медленный бег (1 минута).	Родители бегут вместе с детьми.
		Дыхательные упражнения в движении: вдох – руки вверх, выдох – руки вниз (4- 6 раз).	Родители выполняют дыхательные упражнения вместе с детьми.
Основная часть	Комплекс ОРУ с мячом	1.И. П.: Основная стойка, мяч в руках, внизу. 1 – мяч поднять вверх, 2 – вернуться в исходное положение (5 раз)	Родители выполняют упражнения вместе с детьми, следят за правильностью их выполнения, оказывают им помощь.
		2. «Спрячь мяч». И.П.: то же, 1 – поднять мяч вверх, спрятать мяч за голову, 3 – мяч вверх, 4 – исходное положение (5 раз).	
		3.И.П.: сидя на полу, вытянуть ноги.	

		<p>Обеими руками катить мяч по ногам от бедер до ступней и обратно (5 раз).</p> <p>4.И.П.: лежа на животе, мяч впереди в прямых руках, ноги вместе. 1 – поднять голову вверх, прогнуться, ноги не отрывать от пола («выглянули»), 2 – опустили голову («спрятались») (4 раза).</p> <p>5.И.П.: ноги слегка расставить, руки на поясе, мяч на полу перед ногами. Поднять ногу поставить на мяч. Удерживать равновесие 5секунд, а затем поменять ногу. (4 раза).</p> <p>6.И.П.: основная стойка, мяч на полу, сзади. 1 – сесть на мяч, руки на пояс, 2 – исходное положение (4 раза).</p> <p>7.И.П.: то же, мяч на полу перед ногами, 8 – 10 подпрыгиваний на месте, ходьба вокруг мяча (2 раза).</p>	
	<p>Основные виды движений</p>	<p>1. <u>Отбивание мяча и ловля двумя руками</u> (10 – 15раз). По окончании упражнения мяч кладут на пол рядом с ногами. Медленный бег по кругу (30 секунд) под музыку. По окончании музыки остановиться у мяча.</p> <p>2. <u>Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками</u> (10 – 15 раз). По окончании упражнения мяч кладут на пол рядом с ногами. Бег вокруг своего мяча со сменой</p>	<p>Родители выполняют упражнения вместе с детьми, следят за правильностью их выполнения, оказывают им помощь.</p>

		<p>направления по окончании музыки (3 раза).</p> <p>3. <u>Прокатывание мяча.</u> Прокатывать мяч в паре на расстоянии 1,5 – 2 м (15 раз).</p> <p>4. <u>Метание мяча вдаль двумя руками.</u> Игровое упражнение «Кто дальше?» Упражнение выполняется в парах. Дети встают на одной стороне зала, родители на противоположной. Дети бросают мяч вдаль бегут за ним (3 раза).</p>	
	Подвижная игра «У кого больше мячей»	Дети и взрослые делятся на две смешанные команды. Каждая берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. После сигнала игроки перебрасывают мячи на сторону соперников. Выигрывает команда, на площадке которой после окончания игры находится меньше мячей. (2 – 3 минуты)	Родители принимают участие в игре вместе с детьми.
	Игровое упражнение «Найди домик для кеглей»	Дети и взрослые берут в руки кегли разного цвета. По залу разложены обручи тех же цветов, что и кегли. Под музыку игроки бегают по залу врассыпную. По окончании музыки дети и взрослые должны найти обруч того же цвета. Что и кегля и поставить ее в обруч. (3 раза).	Родители принимают участие в игре вместе с детьми.
Закл ючит ельна я	Игра малой подвижности «Найди мяч»	Родители поочередно прячут мяч. Дети отворачиваются, на слова «Ищите!» все ищут мяч (3 раза).	Родители принимают участие в игре вместе с детьми.

	Рефлексия	Педагог задает участникам вопросы: - Что было интересно? - Что было трудно? - Что лучше всего получилось? - Что удивило?	Беседа проходит в дружеской атмосфере.
	Настрой на следующую встречу.	Педагог задает вопросы. А участники отвечают хором. - Мы играли? - Играли! - Мяч бросали? – Бросали! - А друг другу мяч катали? – Катали! - В догонялки мы играли? - Играли! - Весело играли? – Да! Если весело играли, поднимите руки вверх! На этом наше занятие подошло к концу, до новых встреч.	Участники отвечают на вопросы хором.

**Конспект физкультурного занятия с родителями «Разноцветные обручи»
для детей 3 – 4 лет**

Задачи:

- Учить вращать обруч вокруг своей оси, переступать через него поочередно двумя ногами;
- Упражнять детей в выполнении движений с обручем: передавать обруч из одной руки в другую за спиной, над головой;
- Учить метанию колец правой и левой руками в горизонтальную цель;
- Поддерживать дружеские отношения и взаимопомощь, формировать у детей и взрослых интерес к упражнениям.

Используемое оборудование: обручи (диаметром 60см) – по количеству детей, обручи (диаметром 80см) - по количеству взрослых, кольца – по количеству участников.

Ход занятия:

Структура	Этапы работы	Примерное содержание работы	Методическое руководство
Вводная часть	Построение. Ритуал приветствия	Участники построились в шеренгу дети, родители, обруч на правом плече. Педагог приветствует участников, а они отвечают на приветствие.	При приветствии руки поднимают вверх.
	Сообщение цели встречи. Эмоциональный настрой на встречу	Педагог: Как обычно, вечером, мы пришли в спортивный зал, чтобы вместе поиграть и здоровье укреплять. Сегодня нам предстоит научиться играть с обручами.	Педагог создает доброжелательную атмосферу.
	Разминка	1.Ходьба в колонне по одному, обруч на правом плече. (6 секунд).	При ходьбе родители идут за детьми.
		2. Ходьба в колонне по одному на носках, обруч в прямых руках над головой (6 секунд).	При ходьбе на носках родители придерживают обруч сверху, слегка подтягивая вверх.
3.Ходьба на пятках, обруч в двух руках за спиной (6 секунд).		При ходьбе на пятках родители придерживают детей за обруч,	

		3.Ходьба на внешней стороне стопы, обруч в двух руках перед грудью (6 секунд).	Родители выполняют ходьбу вместе с детьми.
		4.Ходьба приставным шагом, вперед, обруч в двух руках перед грудью (6 секунд).	Родители выполняют ходьбу приставным шагом вместе с детьми.
		5.Подскоки, обруч в двух руках перед грудью (10 секунд)	Родители выполняют подскоки вместе с детьми.
		6.Медленный бег, обруч в двух руках перед грудью (1 минута).	Родители бегут вместе с детьми.
		7. Ходьба (10 – 12 секунд)	Родители выполняют ходьбу вместе с детьми.
		Дыхательные упражнения в ходьбе: 1 – обруч вперед от груди - вдох, 2 – обруч прижать к груди - выдох (4- 6 раз).	Родители выполняют дыхательные упражнения вместе с детьми.
Основная часть	Комплекс ОРУ с обручем	1.И. П.: Основная стойка, обруч в двух руках перед грудью; перемещать обруч пальцами рук влево, вправо (4 – 6 раз).	Родители выполняют упражнения вместе с детьми, следят за правильностью их выполнения, оказывают им помощь.
		2. И.П.: ноги слегка расставить, родители и дети стоят лицом друг к другу. Родители держат обруч за верхний край, а дети за нижний. 1 – поднять обруч вверх, потянуться, поднимаясь на носочки, 2 – исходное	

		положение (4 – 6 раз).	
		3.И.П.: ноги слегка расставить, обруч внизу, хват снаружи. 1 – обруч вверх, 2 - за плечи, голову держать прямо, 3 – вверх, 4 – исходное положение (4 – 6 раз).	
		4. И.П.: основная стойка, хват обруча за боковые края, обруч внизу. 1 – обруч поднять перед собой, посмотреть друг на друга, улыбнуться, 2 - опустить обруч вниз (4 – 6 раз)	
		5.И.П.: основная стойка, обруч в поднятых руках над головой. 1 – опустить обруч из рук, как бы надев его на себя, 2 – присесть, взять обруч в две руки, поднять над головой (4 раза).	
		6.Прыжки на двух ногах, руки за спину, в обруч из обруча, лежащего на полу. Ходьба на месте (2 раза по 6 прыжков).	
	Основные виды движений	1. <u>Прокатывание обруча.</u> Игровое упражнение «Прокати обруч» Прокатить обруч по прямой линии друг другу в парах (10 раз).	Родители выполняют упражнения вместе с детьми, следят за правильностью их выполнения, оказывают им помощь.
		2. <u>Равновесие.</u> Игровое упражнение «Передай, не урони» И.П.: основная стойка, обруч внизу. Передавать обруч за спиной, над головой из одной руки в другую (6 – 7 раз).	
		3. Игровое упражнение «Пролезь, не задень». И.П.: основная стойка, обруч вертикально на	

		полу, взрослый одной рукой держит обруч. Ребенок пролезает в обруч, стараясь не задеть его.	
		4. <u>Метание кольца в горизонтальную цель поочередно правой и левой руками.</u> 5. Игровое упражнение «Попади в цель» Упражнение выполняется в парах. Дети встают на расстоянии 1,5 м от родителей. Рядом с родителями лежит обруч. Дети бросают кольца в цель, бегут за ним (3 раза).	
	Игра «Обруч - юла»	Дети и взрослые парами расходятся по площадке. Выполняют вращение обруча вокруг своей оси на месте. (5 – 6 раз)	Родители принимают участие в игре вместе с детьми.
	Подвижная игра «Воробушки и кот».	Обручи лежат на полу. Играющие «воробушки» находятся в обручах, «гнездах». Выбирается ловишка – «кот». Он сидит и спит в стороне. Под музыку «воробьи» бегают между обручами, выполняют махи руками (летают). После слов: «Кот проснулся!» необходимо быстро встать в обруч, вдвоем вставать в обруч нельзя. «Кот ловит «воробьев», которые не успели встать в обруч, касаясь рукой. В роли «кота» выступают и родители, и дети (3 – 4 раза).	Родители принимают участие в игре вместе с детьми.
Закл ючит ельна я	Игра малой подвижности «Придумай фигуру»	Ходьба, медленный бег вокруг обруча под музыку. По окончании музыки запрыгнуть в обруч и сделать фигуру, замерев на 3 секунды.	Родители принимают участие в игре вместе с детьми.

		Отмечаются лучшие фигуры среди детей и взрослых.	
	Рефлексия	Краткая беседа о впечатлениях от проведенной встречи.	Беседа проходит в дружеской атмосфере.
	Настрой на следующую встречу.	В дружный круг мы соберемся, Крепко за руки возьмемся И друг другу улыбнемся. Мы не будем огорчаться, что уже пора прощаться. На этом наше занятие подошло к концу, до новых встреч.	Участники стоят в кругу, держась за руки.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С РОДИТЕЛЯМИ

ГБДОУ № 18 Красносельского района

Современные условия деятельности дошкольных учреждений выдвигают взаимодействие с семьёй на одно из ведущих мест. Родители являются основными социальными заказчиками ДОУ, поэтому взаимодействие педагогов с ними просто невозможно без учёта интересов и запросов семьи.

Именно по этой причине многие дошкольные учреждения и, наше в том числе, сегодня ориентируются на поиск таких форм и методов работы, которые позволяют учесть актуальные потребности родителей, способствуют формированию активной родительской позиции.

Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение.

Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту.

Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать.

Лучшим образом организовать взаимодействие инструктора по физкультуре с родителями является создание эффективной системы сотрудничества. Именно родители составляют первую общественную среду ребенка, являются основными воспитателями, от позиции которых во многом зависит развитие ребенка.

Наш детский сад - новостройка. Большая часть сотрудников сада – молодые, но хорошо понимающие, что залог успеха воспитательно – образовательного процесса – построение партнёрских отношений с семьями воспитанников.

Современным родителям приходится нелегко из-за нехватки времени, занятости, недостаточности компетентности в вопросах дошкольной педагогики и психологии. Ближе всего к дошкольнику и проблемам его воспитания стоят педагоги ДОУ, заинтересованные в создании благоприятных условий для развития каждого ребенка, повышении степени участия родителей в воспитании своих детей.

Полноценное воспитание дошкольника происходит в условиях одновременного влияния семьи и дошкольного учреждения.

Диалог между детским садом и семьей строится, как правило, на основе демонстрации педагогом достижений ребенка, его положительных качеств, способностей и т.д. В такой позитивной роли педагог принимается

как равноправный партнер в воспитании. Работа с семьей является сложной задачей, как в организационном, так и в психолого-педагогическом плане. Развитие такого взаимодействия предполагает несколько этапов.

Первый этап – демонстрация родителям положительного образа ребенка, благодаря чему между родителями и воспитателями складываются доброжелательные отношения с установкой на сотрудничество. Значимость данного этапа определяется тем, что зачастую родители фиксируют свое внимание лишь на негативных проявлениях развития и поведения ребенка.

На втором этапе родителям дают практические знания психолого-педагогических особенностей воспитания ребенка. При этом используются различные формы и методы. Это могут быть общие родительские собрания, групповые тематические выставки детских работ, конкурсные программы, проекты и т.д.

Третий этап предполагает ознакомление педагога с проблемами семьи в вопросах воспитания ребенка. Здесь проявляется активность родителей, которые могут не только поделиться семейным опытом воспитания, рассказать об индивидуальных проявлениях ребенка, но и попросить совета у воспитателей по интересующим их проблемам.

Поэтому была поставлена следующая цель:

- повысить педагогическую компетентность и стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни,
- содействовать повышению двигательной активности и общего физического развития детей через организацию целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей.

Исходя из цели, были определены и задачи моей работы, как инструктора по физической культуре:

1. Дать родителям представление о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
2. Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей.
3. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
4. Заинтересовать родителей идеей вести здоровый образ жизни в семье.
5. Понятие и принятие индивидуальности ребёнка, доверие и уважение к нему, как к уникальной личности.

В настоящее время родители отдают предпочтение умственному развитию своих детей, стремясь быстрее научить их писать, читать, забывая при этом, что на формирование мыслительных способностей ребёнка влияет именно физическая деятельность. Малогабаритные квартиры, темп современной жизни с использованием городского или личного транспорта, загруженность работой родителей, зачастую не представляет возможности повлиять на малоподвижный образ жизни ребёнка своим примером. Не смотря на все обстоятельства для ребёнка, как и во все времена, семья – источник опыта, где он находит примеры для подражания. Если мы хотим

вырастить здоровое поколение, то должны решать проблемы «всем миром»: детский сад, семья общество.

Учитывая все аспекты существования современной семьи, в нашем дошкольном учреждении ежегодно разрабатывается план работы с родителями для всех специалистов. Работая инструктором по физической культуре, я составляю план работы с родителями, с учётом индивидуальных особенностей семей каждой возрастной группы. К таким особенностям можно отнести следующие положения:

- группа здоровья ребёнка (особенности заболеваний),
- приоритеты родителей в воспитании детей,
- полная семья или нет,
- принадлежность к той или иной национальности.

Как инструктор по физической культуре, для достижения положительного результата в своей работе я сочетаю разные формы работы с семьёй, такие как:

1. Открытые физкультурные занятия для родителей – дают возможность наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физическую подготовленность. Родители знакомятся с большим перечнем доступных упражнений и подвижных игр, способствующих развитию у детей двигательных навыков. Осваивают методы обучения упражнениям, чтобы в результате повторений закрепить приобретенные навыки.

2. Физкультурные праздники – способствуют приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у детей дисциплинированность, ответственность, дружбу. А также совместная двигательная деятельность способствует созданию положительных эмоций, бодрого настроения, что является важным условием активного отдыха.

Для того, чтобы взаимодействие было эффективным, я использую следующие формы работы с семьёй:

- выступление на родительских собраниях;
- информационные стенды;
- индивидуальные консультации;
- дни открытых дверей;
- приглашение родителей на развлечения и спортивные праздники.

Но для того, чтобы родители не оставались лишь наблюдателями, а были активными участниками образовательного процесса, инструктором регулярно проводятся досуги, развлечения, в которых родители участвуют наравне со своими детьми.

Использование такой формы взаимодействия с семьями дошкольников даёт возможность:

- взаимное доверие и уважение между инструктором и родителями;
- учет своеобразия условий жизни каждой семьи, возраста родителей, уровня подготовленности в вопросах физического воспитания;

- привлечь родителей к совместной деятельности с детьми и педагогами;
- помочь родителям ближе узнать своего ребёнка;

От участия родителей в работе ДОО выигрывают все, а главное – дети. Они учатся с уважением, любовью и гордостью смотреть на своих мам, пап, бабушек и дедушек, которые, оказывается, так много знают, такие сильные, ловкие, выносливые и смелые.

Принципы, которые легли в основу организации совместной деятельности инструктора по физкультуре с родителями.

1. Принцип единства целей и задач физического воспитания и укрепления здоровья ребенка в ДОО и семье. Достигается посредством координации усилий педагогов и родителей в данном направлении, ознакомление родителей с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в ДОО и изучение педагогами успешного опыта семейного воспитания.

2. Принцип систематичности и последовательности работы в течение всего периода пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

3. Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия. Направление совместных действий на физическое воспитание и укрепление здоровья ребенка; формирование отношения к родителям, как к равноправным партнерам в физкультурно-оздоровительном процессе; укрепление авторитета педагогов в семье и родителей в детском саду.

4. Принцип согласованности действий. Устанавливать единые требования к процессу физического воспитания в семье и детском саду, согласование педагогами и родителями правил здорового образа жизни (ограничения, требования, запреты).

5. Принцип преемственности и индивидуального подхода к каждому ребенку и каждой семье на основе учёта их интересов и способностей.

Таким образом, применение в работе инструктора по физической культуре различных форм взаимодействия с родителями помогает повысить эффективность работы по оздоровлению детей; сформировать устойчивые стереотипы здорового образа жизни в своей семье.

Организация взаимодействия с семьей – работа трудная, не имеющая готовых технологий и рецептов. Её успех определяется интуицией, инициативой и терпением педагога, его умением стать профессиональным помощником в семье. Взаимодействие родителей и детского сада редко возникает сразу. Это длительный процесс, долгий и кропотливый труд, требующий терпеливого, неуклонного следования выбранной цели.

И в заключение хотелось бы вспомнить притчу: «Жил был мудрец. К нему все шли за советом, его все уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уже умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу: – «Что у меня в руках: живое или не живое?». Если он скажет: «не живое», я выпущу ее. Если он скажет: «живое», я ее задавлю, и он будет неправ».

Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: «Отгадай, что у меня здесь: живое или не живое? ».

«Все в твоих руках!» – ответил мудрец».

Эта притча как нельзя лучше подходит к вопросу об ответственности человека за свое здоровье — оно в руках каждого из нас, и каждый сам выбирает тот образ жизни, который или обеспечит ему здоровье, или приведет к болезни.

Именно эту идею, мы – педагоги, обязаны донести до сознания своих воспитанников и их родителей. Родители так же должны понять, что дошкольник не эстафета, которую семья передает в руки педагога и перекладывает всю ответственность за здоровье ребенка, приведя его в детский сад.

Очень важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов. Семья и детский сад не могут заменить друг друга; у каждого из них свои функции, свои методы воспитания. И нам нужно научиться взаимодействовать с родителями в интересах ребенка.

Причём для того, чтобы быть настоящим пропагандистом идей, средств и методов воспитания здорового образа жизни, всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, детский сад, и в первую очередь педагог, в своей деятельности должен служить образцом такого воспитания.

Только при этом условии родители с доверием отнесутся к рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт.

Поэтому, организуя сотрудничество с семьёй по воспитанию здорового ребёнка нужно особое внимание уделять постоянному совершенствованию своего мастерства, поиску новых подходов к физическому развитию детей.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ

Детское любопытство безгранично, дети хотят все знать о себе и о мире, в котором живут. Они имеют право знать все о своем физическом и эмоциональном развитии, о строении организма, о болезнях, которые могут их поразить.

Знать свои слабые и сильные стороны, научиться помогать себе в различных ситуациях, укреплять свою волю и тело. В этом возрасте формируются привычки, которые впоследствии должны стать необходимостью.

Потребность в здоровом образе жизни формируется у детей в том числе и через систему знаний и представлений, осознанного отношения к занятиям физической культурой.

Сегодня много говорят о здоровом образе жизни в том числе и детей, а что же конкретно относится к понятию здоровый образ жизни?

Прежде всего, и, пожалуй, самым главным разделом является:

- режим дня (когда соответственно возрасту ребенка, а также индивидуальным особенностям идет смена режима активности и отдыха)
- режим рационального питания.
- закаливание

И кому же, как не вам, дорогие наши дедушки, заниматься закаливанием со своими внуками и внучками. Закаливание - это тренировка иммунитета кратковременными холодowymi раздражителями. Когда - то наши предки намного были закаливание нас и наших детей. Ребятишки бегали в одних рубашках босиком по снегу даже в лютые морозы! В деревнях в ходу были мокроступы. Так русские крестьяне называли липовые лапти. В них вкладывали свежие листья одуванчика, мать и мачехи, подорожника, ольхи, фиалки. Оказывается, травы осуществляли своеобразный общеукрепляющий и закаливающий массаж. В мокроступах можно было смело идти по любому болоту - насморк и простуда не возникали. А для профилактики и переохлаждения натирали тело маслом можжевельника.

Конечно, все закаливающие процедуры проводятся гибко с учетом времени года, здоровья ребенка, его эмоционального настроения, на фоне теплового комфорта организма. Интенсивность закаливающих мероприятий надо увеличивать постепенно, начиная всегда с щадящих. Основной принцип — постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры. Личный пример — прежде всего.

Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание. Почти все дети, рассказывающие о своих дедушках, назвали прогулки. Ежедневные прогулки детей необходимы для детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

ПОМНИТЕ:

Пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка. Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д. Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.

КАК ВОСПИТАТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

На современном этапе развития общества выявлена тенденция ухудшения здоровья детей. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие ребенка. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетание “формирование здорового образа жизни” заняло прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах

оптимальных величин. Так при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивление организма к изменяющимся внешним условиям.

Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно-сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребенка. Поэтому требуется особое внимание к созданию предпосылок для обеспечения детей рациональным уровнем ДА. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка. Одним из основных условий совершенствования двигательного режима являлось глубокое изучение индивидуальных особенностей детей в разных видах двигательной активности и осуществление на этой основе принципа индивидуально-дифференцированного подхода. Возрастные и индивидуальные особенности ДА детей в значительной мере определяются как условиями организации деятельности, так и ее характером, и содержанием. Особенно велика роль целенаправленного руководства двигательной активностью детей, воспитывающихся в старших возрастных группах детского сада. Это обусловлено тем, что к старшему дошкольному возрасту дети, имея высокую потребность ДА, не всегда могут ее реализовать на должном уровне. При этом надо учитывать, что самостоятельная двигательная активность детей на шестом-седьмом году жизни все больше ограничивается созданными условиями в детском саду и семье (увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз), а также возрастающими познавательными интересами детей (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередач и видеокассет и т.д.).

В связи с этим именно у детей этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. Следует также помнить, что старшие дошкольники еще не умеют соотносить свои желания со своими истинными возможностями, что может повлечь к переоценке своих сил и привести к нежелательным последствиям (переутомлению, нервному перевозбуждению, травмам). Все это свидетельствует о том, что необходимо обеспечение рациональным уровнем ДА детей, который может быть достигнут путем совершенствования двигательного режима в дошкольном учреждении. По данным ряда медико-педагогических исследований, двигательная активность детей старшего дошкольного возраста за время пребывания их в детском саду составляет менее 40-50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность организма ребенка в движении. Полноценная двигательная активность (в ее доступных формах) является

залогом успешного оздоровления детей. Различные виды двигательных упражнений являются к тому же физиологически обоснованными средствами развития общей выносливости.

Такие упражнения, как быстрая ходьба, бег, прыжки, плавание, ходьба на лыжах, скольжение на коньках содействуют повышению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению их здоровья. Формами организации оздоровительной работы, по моему мнению, являются: самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, двигательно-оздоровительные физкультурминутки, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, физкультурные прогулки (в парк, в лес, к водоему), физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейн).

Как известно, ходьба – одно из первых движений, которыми овладевает ребенок после умения ползать. В ней участвует весь опорно-двигательный аппарат человека, одновременно в работу включается до 50 процентов мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы спины и живота, формируется мелкие мышцы стоп, вырабатывается правильная осанка. Кроме того, в ходьбе тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы, активнее происходит обмен веществ. Во время ходьбы группой у детей воспитываются согласованность движений, организованность, умение ориентироваться на площадке, в разнообразных и часто меняющихся условиях местности.

Многочисленные исследования, проведенные в последние годы физиологами и медиками, показали, что медленный бег, особенно на свежем воздухе, – не только эффективное средство повышения общей физической подготовленности, но и фактор укрепления здоровья детей. Систематические занятия бегом улучшают работу легких, сердца, головного мозга и мышц, помогают более быстрому восстановлению сил после умственных нагрузок. Занятия же на свежем воздухе, как известно, улучшают самочувствие, закаливают организм, формируют правильную осанку, вырабатывают силу воли, целеустремленность и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Оздоровительный бег – одно из важных для здоровья ребенка движений, позволяющих регулировать нагрузку, укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Он завоевал в последнее время большую популярность в основном как средство общего развития и выносливости и повышения функциональных возможностей организма. В этом беге важно выделить невысокий темп, не ускорять, не замедлять его, бежать ритмично. Шаги при медленном беге короткие, нога ставится на переднюю часть стопы или эластично переходит с пятки на носок. Движения рук, согнутых в локтях, находящихся на уровне пояса, спокойные, плечи расслаблены. Привычка бегать помогает получить ежедневную дозу движений, необходимую для нормальной жизнедеятельности организма.

Прыжки, как и бег - неотъемлемая часть двигательной деятельности ребенка. Прыжковые упражнения укрепляют костно-мышечный аппарат ног и туловища, тренируют глазомер, развивают координацию движений. Прыжки со скакалкой занимают значительное место в работе с детьми дошкольного возраста, способствуют повышению выносливости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышцы ног. В прыжках с короткой скакалкой дети проявляют большую активность и настойчивость. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, длительно повторяющие равномерное движение, развивают выносливость так же, как и беговые упражнения. Существенным компонентом любого вида деятельности (игровой, театральной, конструктивной, учебной и др.) являются движения. Именно этим и объясняется необходимость глубокого изучения ДА ребенка в единстве с его деятельностью и тесной взаимосвязи с различными сторонами его развития. При изучении двигательной активности детей важным явились два аспекта:

- определение наиболее адекватной деятельности, способствующей полноценному удовлетворению потребностей ребенка в движении, его моторному развитию;
- поиск путей и средств рациональной организации двигательной активности детей в организованной и самостоятельной деятельности.

Содержательная сторона двигательного режима дошкольников должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей. Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников необходимо определились приоритеты в режиме дня.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д. С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей в практику нашего дошкольного учреждения внедряются дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанных с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносятся нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся: оздоровительный бег на воздухе, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями при открытых фрамугах, индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА детей на вечерней прогулке, прогулки-походы в лес, корригирующая гимнастика.

Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Рекомендую проводить занятия

по физической культуре не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе).

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение нужно отводить активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям. К таким занятиям относится неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе и воде, игры-соревнования, спартакиады. В двигательный режим старших дошкольников входят также в негрупповые дополнительные виды занятий и совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи (домашние задания, физкультурные занятия детей совместно с родителями, участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях дошкольного учреждения).

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п. 1 ст.18 Закона РФ «Об образовании»). Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни. Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. Решающая роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших ребят в детстве, тем легче им будет приспособиться к новым социальным условиям.

Что должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизни ребенка стал началом в укреплении его здоровья? Велика роль примера самих родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

Воспитание детей – большая радость и большая ответственность, большой труд. Недостаточно обеспечить материальное благополучие. Необходимо, чтобы каждый ребенок рос в условиях душевного комфорта, добропорядочности.

Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие!

Ведь главное для нас – вырастить и воспитать здоровую, умную личность!

ПАМЯТКА «ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ»

1. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Помните: семья во многом определяет поведение и установки ребёнка, в том числе его отношения к занятиям физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок.

2. Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу. Будь то домашнее задание или утренняя гимнастика. Всемерно поддерживайте в вашем ребёнке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё больше старания.

3. Наблюдайте за поведением и состоянием ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не понимают, почему ребёнок капризничает и не выполняет их требований. Причиной может быть усталость, скрытое желание и т.п. постарайтесь понять причину негативных реакций. В этом вам помогут глубокое знание особенностей своего ребёнка, его доверие, ощущения им своей значимости и значимости собственной личности.

4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятий, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Выясните причину отказа, устраните её и только после этого продолжайте занятия. Если этого не делать, то возникнет стойкое неприятие любых занятий физическими упражнениями.

5. Важно определить приоритеты вашего ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения.

6. Не ругайте ребёнка за временные неудачи.

7. Не меняйте слишком часто комплекс упражнений. Если они нравятся ребёнку, пусть он выполняет их как можно дольше – в этом случае он не будет «хватать верхушки», а прочно усвоит тот или иной навык, движение.

8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Физкультура – дело серьёзное!

9. Не перегружайте ребёнка: что доступно взрослому, не всегда полезно малышу.

10. В процессе воспитания ребёнка вас должны сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ

Физкультурно-оздоровительную деятельность с детьми третьего года жизни важно организовывать на положительном эмоциональном фоне.

Прежде всего необходимо:

1. Создавать эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон.
2. Стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью, обеспечивать достаточную страховку.
3. В условиях семьи рекомендуется использовать следующие физкультурно-оздоровительные элементы:
 - утреннюю гимнастику;
 - хороводные игры-забавы;
 - подвижные игры;
 - спортивно-развлекательные игровые комплексы;
 - гимнастику для глаз;
 - элементы самомассажа;
 - закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей);
 - ароматерапию, фитотерапию, фитонцид терапию, витаминотерапию, аэроионотерапию (по назначению врача).

Антистрессовый массаж

1. Массаж пальцев рук:
 - а. нажимаем на фалангу пальцев, сверху - снизу, справа -слева;
 - б. массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.
2. Массаж запястья круговыми движениями.
3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».
4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щеки, шею и сбросить.
5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.
6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу-вверх и сбросить.
7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу-вверх и сбросить.
8. Массаж головы. Над ушами вверх, ото лба вверх
9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.
10. Массаж ушных раковин, наушники.

Интеллектуальный массаж

1. Оттянуть уши вперед - назад, счет до десяти, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.
2. Массаж щек круговыми движениями пальцев.
3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.

4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.
6. Движение челюстью слева направо и наоборот.

Релаксация

1. Лежа на спине. Руки вдоль туловища, ладонями вниз или вверх, немного согнуты в локтях. Закройте глаза, проследите, чтобы зубы не были стиснуты, а губы сжаты. Лежите спокойно, но постепенно погружаясь в дремоту, как в теплую ванну. Посторонние мысли уходят. Ничто не отвлекает вас, не беспокоит. Приятный теплый ветерок овеивает тело, расслабляет мышцы.
2. Расслабляются мышцы губ, уголки рта слегка опускаются.
3. Расслабляются мышцы щек. Веки плотно смыкаются. Они стали тяжелыми-тяжелыми. Мышцы лица расслаблены. Вы не ощущаете их.
4. Расслабляются мышцы ног. С каждым выдохом волна покоя усиливается. Вы не чувствуете ног. Вы отдыхаете.
5. Расслабляются мышцы спины. Спина как бы соединяется с поверхностью, на которой вы лежите. Вы чувствуете легкость во всем теле.
6. Сердце бьется спокойно, ритмично. Дыхание легкое, свободное. Вы совершенно спокойны. Полный покой овладевает вами. Вы отдыхаете. Восстанавливаются ваши силы, каждая клеточка вашего организма наливается здоровьем.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ - СРЕДСТВО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Оздоровительный бег отличное средство профилактики и совершенствования функционирования сердечно-сосудистой системы. Но не меньшее значение имеет он в профилактике психоэмоционального напряжения детей.

У детей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом, отмечается устойчивое положительное настроение, так как он уравновешивающе действует на нервную систему, способствует душевному равновесию. Особое значение имеет оздоровительный бег для детей с функциональными заболеваниями нервной системы, которых нетрудно определить по чрезмерному возбуждению или стойкой апатии. Тех детей, у которых наблюдаются нарушения сна и аппетита, частая смена настроения, отмечаются трудности запоминания, резко снижается способность концентрации внимания.

Регулярные беговые тренировки способствуют развитию памяти, внимания, устранению депрессий, дети становятся более уравновешенными.

Организация оздоровительного бега

Вот несколько советов о том, как организовать оздоровительный бег, чтобы он действительно послужил средством предупреждения психоэмоционального напряжения.

Основные правила, которые должны быть соблюдены при организации оздоровительных беговых тренировок, заключаются в следующем:

1. На начальном этапе беговых тренировок, чтобы выбрать для ребенка оптимальную скорость и дистанцию, имеет смысл по определенным психологическим признакам определить, к какой группе отнести ребенка

- малоподвижный
- с превышением массы тела
- моторный и т.п.

При правильно подобранной дистанции и скорости дети обычно слегка увеличивают скорость на второй половине дистанции. Это нормально и соответствует одному из принципов оздоровительного бега – «Бежать как бежится»

2. Ребенка нужно научить контролировать свой пульс, определять свое физическое самочувствие и, если это необходимо, своевременно прекращать тренировку. Основанием прекращения тренировки может быть, например, тот факт, что ребенку становится трудно дышать через нос или он чувствует, что устал.

3. О нагрузке, неадекватной возможностям организма, говорят нарушение координации движений, частое прерывистое дыхание, дыхание ртом, сбивчивость речи (проглатывание отдельных слогов, звуков, заикание), резкое покраснение лица, обильный пот. Следует также обратить внимание на то, как чувствует себя ребенок в течение дня. Если его работоспособность снижается, он становится вялым, то это верный признак того, что беговую нагрузку нужно уменьшить.

4. Важно, чтобы ребенок получал от беговых тренировок максимум удовольствия. Иначе оздоровительного эффекта не будет. Так же во время бега взрослые должны как можно меньше делать замечаний и указаний, помня, что они готовят не олимпийский резерв, а занимаются физической культурой и спортом.

5. С ребенком обязательно должен бежать взрослый. Под его темп и подстроится ребенок. Он перекидывается с ребенком на бегу шутками, репликами и по характеру его речи и другим внешним признакам решает, стоит ли им продолжать бег.

6. На начальном этапе беговые тренировки проводят не более 2-3 раз в неделю, это необходимо для предупреждения мышечных болей, по мере развития выносливости беговые тренировки могут проводиться ежедневно. Постепенно можно увеличивать дистанцию, но вот делать этого, не посоветовавшись с ребенком, не стоит.

Техника оздоровительного бега

Техника оздоровительного бега очень естественна, и ее освоение детьми не требует особых усилий. Основное внимание уделяется моменту приземления. Приземляться лучше всего не на носок, а на пятку или всю ступню. Тогда вес тела равномерно распределяется на всю ступню.

Но необходимо помнить, что индивидуальные особенности в строении ног у детей влияют на постановку стопы на землю.

Поэтому не всегда стоит задумываться над тем, какая часть стопы коснется грунта раньше. Если движение будет привычным, то у детей не будет физического дискомфорта, вслед за которым неминуемо следует и психический, но проследить за тем, как ребенок опускает стопу на землю нужно.

Если он касается земли пяткой, то в задники его обуви следует положить дополнительную мягкую прокладку.

Иногда ребенок очень скован, и взрослому трудно побудить его к бегу. Предложите ему несколько формул, вызывающих у детей веселые образы. Например, "Утята шлепают по воде", "Ножки приклеиваются к дорожке", "Наши пяточки как барабанные палочки" и т. п. Если у ребенка слишком напряжены мышцы плечевого пояса и рук, то предложите им взять две палочки и перебирать их пальцами во время бега. Это снимет напряжение кисти и даст свободу предплечью.

Место проведения беговых тренировок

Место проведения беговых тренировок в принципе большого значения не имеет. Бегать можно где угодно - в сквере, парке, по улице. Но на первых этапах лучше бегать по ровной местности, а затем неплохо подобрать трассу с небольшими подъемами и спусками вообще беговые трассы следует менять чаще, чтобы обогатить детей зрительными впечатлениями.

Требования к одежде

Требования к одежде зависят от температуры окружающего воздуха.

Нужно помнить о том, что при беге интенсивно выделяется тепло. Основные зоны потери тепла организмом - это стопы, руки, голова. Именно их следует защищать в первую очередь, обратив особое внимание на обувь. Она должна быть на толстой, нескользящей подошве.

Вся одежда для беговых тренировок должна быть из натуральных волокон, за исключением специальной куртки-ветровки для прохладной погоды, ткань которой, защищая от ветра, все же дает через микроотверстия дышать телу. Неправильно подобранная одежда приводит к излишней потливости, раздражению кожи, детям неприятно, они нервничают, и тогда оздоровительный эффект тренировки практически сводится к нулю.

Три этапа к достижению цели

Первый этап - самый важный. Нужно обеспечить должный психологический настрой детей, научить контролировать свое самочувствие, освоить приемы саморегуляции состояния.

На втором этапе дети учатся самостоятельно разминаться перед бегом, самостоятельно проводить закаливающие водные процедуры. Главное сделать так, чтобы эти процедуры доставляли детям максимум удовольствия.

Третий этап - это уже собственно беговая тренировка. Роль взрослого проследить влияние беговых оздоровительных тренировок на психологическое самочувствие и личностное развитие.

ДЕВЯТЬ ПРАВИЛ ЗАКАЛИВАНИЯ

Одной из форм физического воспитания является закаливание.

Оно является существенным, самым эффективным и доступным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов организма, влияет на деятельность всех без исключения систем.

Закаливание подразумевает использование комплекса разнообразных процедур с целью укрепления здоровья, повышение устойчивости организма к холоду и профилактики простудных заболеваний. Нередки случаи, когда используют одну процедуру, например, обтирание туловища холодной водой, и надеются таким образом закалиться. Увы! В этом случае вообще не может быть никакого эффекта. И вот почему. Закаленность формируется только при достаточной длительности и интенсивности Холодовых воздействий.

Важным условием достижения высокой степени закаленности являются и систематические занятия физическими упражнениями.

Говоря о влиянии закаливания на организм, необходимо упомянуть о специфическом и неспецифическом эффектах.

Специфический эффект проявляется в повышении устойчивости к жаре или холоду, в зависимости от того, какой температурный фактор применялся для закаливания.

Неспецифический эффект формируется одновременно со специфическим и выражается в повышении устойчивости к некоторым другим внешним воздействиям.

Например, одновременно с повышением устойчивости организма к холоду, обязательно повышается и переносимость недостатка кислорода, уравновешиваются процессы торможения и возбуждения.

Давайте познакомимся с основными правилами закаливания.

Первое правило - понимание необходимости закаляться стало убеждением. Только тогда можно воспитывать такую же привычку к выполнению закаливающих процедур, как привычка умываться, чистить зубы и др. Сознательное отношение формирует нужный психологический настрой, который приводит к успеху.

Второе правило - неукоснительное соблюдение здорового образа жизни, составной частью которого является закаливание.

Третье правило - систематичность закаливания, а не от случая к случаю. Даже двухнедельный перерыв значительно снижает ранее

достигнутое состояние закаленности. Закаливание не следует прекращать даже в случае легкого заболевания, можно лишь уменьшить его дозу.

Четвертое правило - длительность и интенсивность закаливающих процедур надо увеличивать постепенно. Каждая новая процедура должна вызывать вначале вегетативные сдвиги: учащение пульса, увеличение частоты и глубины дыхания. Отсутствие этих сдвигов свидетельствует о недостаточном возрастании воздействия закаливающей процедуры. Наоборот, проявление дрожи, «гусиной кожи», побледнения кожных покровов – показатель чрезмерного увеличения силы раздражителя. В первом случае не будет нужного эффекта, во втором – возникает состояния дискомфорта, которое может привести к заболеванию.

Пятое правило - учет индивидуальных особенностей организма. У детей разная чувствительность к температурам. Один и тот же фактор может вызвать у одного легкий насморк, у другого – серьёзную болезнь. Эти различия зависят от особенностей строения тела, состояния здоровья, типа нервной системы. Так, у детей с уравновешенным характером устойчивость к холоду вырабатывается быстрее, чем у импульсивных.

Шестое правило – необходимость создавать хорошее настроение во время закаливающих процедур. При положительных эмоциях, как правило, отрицательные эффекты не возникают. Все процедуры должны выполняться «на грани удовольствия» и прекращаться при появлении признаков неприятного восприятия процедуры. В зависимости от настроения ребенка закаливающая процедура может быть увеличена по длительности или сокращена, а температура воды понижена или повышена. Учет эмоционального состояния ребенка, его самочувствия обеспечит постоянный интерес к закаливающим процедурам, сделает их желательными.

Седьмое правило – обязательность физических нагрузок. Эффективность закаливания возрастет во много раз, если систематически заниматься физическими упражнениями, соответствующими возможностям организма.

Восьмое правило – в целях закаливания надо использовать весь комплекс природных естественных факторов – воду, воздух и солнце.

Девятое правило – учет климатических условий конкретного региона, где человек живет постоянно. Климат конкретного региона формирует специфический тип терморегуляции у человека и определяет его чувствительность к холоду.

Закаливание может быть местным и общим.

При местном закаливании холод воздействует на определенный участок тела (ножные ванны, обтирание туловища).

Общим считается такое закаливание, когда холодовой раздражитель действует на всю поверхность тела (ванна, душ, купание).

Хорошим средством закаливания, формирования и укрепления свода стопы в летнее время является хождение босиком по песку, траве, земле.

Приучать детей к этому надо в жаркие солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2-4 до 10-15 минут. Окрепшие ноги могут ходить босиком при +20*С.

Постоянные формы закаливания – пульсирующий микроклимат и оптимальная одежда – должны дополняться солнечными и воздушными ваннами, разнообразными водными процедурами и т.д.

ЗАКАЛИВАНИЕ – ПЕРВЫЙ ШАГ НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счёт этого предотвратить частые заболевания.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически;
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- учитывать настроение ребёнка и проводить процедуры в форме игры;
- начинать закаливание в любом возрасте;
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замёрз;
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной водой или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;
- закаливаться всей семьёй;
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;
- в помещении, где находится ребёнок никогда не курить!

Способы закаливания

Основные факторы закаливания – природные и доступные: «Солнце. Воздух и Вода».

Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни и после осмотра малыша врачом-педиатром.

«Холодный тазик»

Налейте в таз холодную воду не выше +12С и облейте ступни ребёнка, стоящего в ванне. Попросите ребёнка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы – 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 минут. Лучше проводить закаливание в течение 1 минуты в хорошем настроении ребёнка, чем 5 минут с капризами.

«Холодное полотенце»

Если ребёнку не нравится холодное обливание водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой (тем 12С). Попросите ребёнка потопать ножками (не стоять) на нём в течение 2 мин. (утром и на ночь).

«Контрастный душ»

Ребёнок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в тёплой воде. А потом скажите ему: «Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам». Вы открываете холодную воду, и ребёнок подставляет воде свои пяточки и ладошки.

Если ребёнок боится воздействия холодным душем, то можно вначале поставить тазик с холодной водой и сказать: «А ну, давай с тобой по лужам побегаем!». И вот из тёплой ванны в холодный таз (или под дождик), а потом опять в ванну. И так не менее 3-х раз. После процедуры укутайте ребёнка в тёплую простыню не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его для сна и положите в кровать.

Босоного хождение – элемент закаливания организма

Ещё один способ закаливания – это прогулки босиком. Хождение босиком не только закаливает, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов. По мнению некоторых специалистов, подошвы ног – это своеобразный распределительный щит с 72 тыс. нервных окончаний, через который можно подключиться к любому органу – головному мозгу, лёгким и верхним дыхательным путям, печени, почкам, эндокринным железам и др. органам.

Как и когда лучше заняться босоного хождением?

- Разумеется, зимой в холода приучать ребёнка к подобному не стоит, но весной и летом, малыш вполне может бегать босиком по полу дома, а ещё лучше по зелёной траве.
- Ребёнок должен регулярно ходить босиком, настоящий закалывающий эффект наступает лишь после длительных систематических тренировок.
- Используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Каждое утро начинайте зарядку с ходьбы босиком на таком коврике.
- Полезно массировать стопы ног с помощью скалки или круглой палки, катая их подошвами по несколько минут в день.

При ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность!

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Дошкольный возраст период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей ещё не завершено, скелет в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей, мышцы разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

От чего может нарушиться осанка? Таких причин много, назовём лишь некоторые.

1. Мебель не соответствует возрасту ребёнка. Особенно когда он долгое время проводит в вынужденной позе. Поэтому нужно помнить о необходимости соответствия стульев и столов по росту ребёнка, как в детском саду, так и дома, а также не мешать ребёнку больше времени проводить в свободной позе (например, лежать на ковре), как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и школах.
2. Постоянное держание ребёнка при ходьбе за одну и ту же руку.
3. Привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу. При правильной ходьбе масса тела равномерно распределяется на обе ноги. О равномерном распределении массы тела можно говорить тогда, когда ступни при ходьбе параллельны. Вот почему для формирования правильной ходьбы, ребёнка надо ставить в такую ситуацию, чтобы его ноги были параллельны друг другу, например, тренировать при ходьбе по узкой дорожке, доске, бревну. Если ребёнок выполнил соответствующее упражнение и у него всё в порядке с координацией, то он в состоянии пройти вдоль палки или верёвки.
4. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперёд, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу).
5. Неправильная поза во время сна (спит, поджав ноги к животу, свернувшись калачиком). Спать нужно на жёсткой постели, опираясь на неё костными выступами; при этом мышцы не должны быть в постоянном напряжении, поэтому нужен мягкий матрас и подушка. Лучше, если подушка находится между щекой и плечом, она может быть достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна – на спине, с разведёнными в сторону руками.
6. Нарушение осанки чаще развивается у малоподвижных детей, ослабленных с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Неправильная осанка не только не эстетична, но она неблагоприятно сказывается на положении внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальное положение грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньшее поступление кислорода к тканям.

Очень важно следить за осанкой дошкольника и воспитывать умение правильно сидеть и стоять. Сидение – не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную мышечную работу.

Мышцы – разгибатели (особенно, если их не укрепляли раньше) ещё слабы, поэтому дети от сидения быстро устают и стараются быстро изменить позу или встать, чтобы подвигаться. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

Как облегчить процесс сидения? Что значит правильная посадка?

При правильной посадке бёдра находятся под прямым углом к позвоночнику и голени, подошвы касаются пола всей поверхностью. Плохо, если ноги не достают до пола или сиденье настолько низкое, что голени выше уровня тазобедренных суставов.

Спина должна быть параллельна спинке стула. Если она наклонена вперёд, может развиться сутулость; если излишне опирается на спинку стула, это будет способствовать формированию круглой спины.

Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы и ребёнок может свободно и глубоко дышать.

Очень высокий стол вызывает подъём локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребёнок сутулится и сгибает туловище вперёд.

Так что неправильная посадка за столом – это фактор не только неправильной осанки, но и повышенной заболеваемости (ОРЗ, атония кишечника и т.д.)

Что значит для дошкольника стоять?

Стояние, особенно в определённой позе, очень утомительно для ребёнка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. Поэтому малыш начинает переступать с ноги на ногу, пытается прислониться к чему-нибудь.

Помните! Наказывая ребёнка стоянием в углу, вы наказываете его физически.

Как не пропустить нарушений осанки? Предупредить всегда легче, чем лечить!

На первых порах нарушения преходящи. Если ребёнок, несмотря на правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы, нужно обратиться к врачу – ортопеду или врачу ЛФК и строго выполнять его рекомендации. Постоянное напоминание о том, как правильно ходить, ничего не дадут ребёнку: этом возрасте нужно повторять упражнения от 33 до 68 раз, чтобы он понял и точно воспроизвёл это движение. Здесь на помощь придёт гимнастика – специальные упражнения, способствующие развитию правильной ходьбы и чувства равновесия, координации движений, формированию стопы и укреплению мышечного корсета спины.

Для развития правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребёнка ходить, ставя стопы параллельно. Это можно делать на дорожках, скамейках, ступеньках, стёсанном бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Кромка тротуара – великолепное пособие для этого.

Для профилактики плоскостопия можно использовать любую колючую поверхность – вплоть до резиновых ковриков, о которые мы вытираем ноги, а также любые тренажёры, которые сейчас продаются.

Для формирования правильной осанки учите ребёнка ползать под чем-либо (стул, стол, скамейка)

КОМПЬЮТЕР: «ЗА» И «ПРОТИВ»

Современные дети очень много общаются с телевидением, видео и компьютером. Если предыдущее поколение было поколением книг, то, современные, получают информацию через видео ряд.

Достоинства компьютера: компьютер может помочь развитию у детей таких важнейших операций мышления как обобщение и классификация;

- В процессе занятий на компьютере улучшается память и внимание детей;
- При игре в компьютерные игры у детей раньше развивается знаковая функция сознания, которая лежит в основе абстрактного мышления (мышления без опоры на внешние предметы);
- Компьютерные игры имеют большое значение не только для развития интеллекта детей, но и для развития их моторики, для формирования координации зрительной и моторной функций;

Детям 3-4 лет не стоит сидеть у компьютера больше 20 минут, а к 6-7 годам это время ежедневной игры можно увеличить до получаса.

Недостатки компьютера:

Чрезмерное обращение с компьютером может привести к ухудшению зрения ребёнка, а также отрицательно сказаться на его психическом здоровье. Особенно это опасно для застенчивых детей.

И главное, нельзя уповать только на компьютер. Ребёнок – маленький человек, он может формироваться и развиваться, только общаясь с людьми и живя в реальном мире.

Прогулки – это важно.

Дети должны проводить на воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими.

В летнее время дети могут находиться более 6 часов в день на улице, а в осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов. Лучшее время для прогулки с детьми – между завтраком и обедом (2-2,5 часа) и после дневного сна, до ужина (1-2 часа). В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается.

Причиной отмены прогулки для здорового ребёнка могут быть исключительные обстоятельства: проливной дождь, большой мороз с вильным ветром.

На опыте работы детских садов установлено, что дети дошкольного возраста, приученные к ежедневным прогулкам, могут гулять и при температуре 20-25 мороза, если нет сильного ветра и, если они одеты соответственно погоде. На прогулку в холодные зимние дни дети должны выходить в тёплом пальто, шапке с наушниками, валенках, и тёплых варежках.

Время от времени полезно совершать с детьми длительные прогулки, постепенно увеличивая расстояние – для младших до 15- 20 минут ходьбы,

для более старших – до 30 минут, с небольшими остановками на 1-2 минуты во время пути. Придя на место, дети должны отдохнуть или спокойно поиграть перед тем, как возвращаться обратно.

Как сохранить зрение ребёнка?

Правило 1. Старайтесь, чтобы малыш больше двигался, бегал, прыгал.

Правило 2. Включите в рацион полезные для глаз продукты: творог, кефир, отварную морскую рыбу, морепродукты, говядину, морковь, капусту, чернику, бруснику, клюкву. Петрушку, укроп.

Правило 3. Следите за его осанкой – при «кривой» спине нарушается кровоснабжение головного мозга, которое провоцирует проблемы со зрением. Запомните: расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 25-30 см.

Правило 4. Не допускайте, чтобы ребёнок подолгу сидел перед телевизором, а если уж сидит, то только строго напротив не ближе трёх метров.

Правило 5. Не читать лёжа и как можно меньше при искусственном освещении.

Правило 6. не забывайте, что смотреть телевизор в тёмной комнате нежелательно.

Правило 7. Дошкольник может играть на компьютере не более получаса в день, после 7 лет – 1 час или 2 подхода по 40 минут.

Правило 8. Про игры на сотовом телефоне лучше забыть!

Правило 9. Ежедневно делайте вместе гимнастику для глаз – превратите эту процедуру в увлекательную игру.

Комплекс упражнений для глаз

Предлагаем специальный комплекс упражнений для глаз, который при регулярном выполнении может стать хорошей тренировкой и профилактикой для сохранения зрения. Упражнения лучше проводить в игровой форме, с любыми игрушками ребёнка, передвигая их вправо-влево, вверх-вниз.

Упражнения выполняются сидя, голова неподвижна, поза удобная, с максимальной амплитудой глаз.

1. Жмурки. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счёт 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотрев вдаль, на счёт 1-6. Повторить 5 раз.

2. Близо – далеко. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счёт 1-4. До усталости глаз доводить нельзя! Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 5 раз.

3. Лево – право. Не поворачивая головы посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счёт 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счёт 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.

4. Диагонали. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счёт 1-6; затем налево вверх, направо – вниз и посмотреть вдаль на счёт 1-6. повторить 4 раза.

Следите за своими глазами. Мир так прекрасен, особенно если мы его видим...

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения для зрительно-двигательной ориентации

1. Отвести взгляд вправо, влево, не поворачивая головы. Упражнение ложно выполнять стоя или сидя.
2. Поднять глаза вверх, голова неподвижна. Затем опустить взгляд вниз.

Упражнения для снятия усталости глаз

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, затем открыть.
2. Быстро моргать глазами в течение 30-60 сек.
3. Поставить указательный палец, правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек, затем опустить руку.
4. Смотреть на кончик пальца вытянутой руки, медленно согнуть палец и приблизить его к глазам (в течение 3-5 сек).
5. Отвести правую руку в сторону, медленно передвинуть палец согнутой руки справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить упражнение, перемещая палец слева направо.
6. Приложить палец к носу, смотреть на него, затем убрать и перевести взгляд на кончик носа. Закрывать глаза и посмотреть вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы, глаза закрыты.
7. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 сек, затем перевести взор на кончик носа на 3-5 сек.
8. Производить круговые движения по часовой стрелке рукой на расстоянии 30-35 см от глаз, при этом следить за кончиком пальца. Повторить упражнение, перемещая руку против часовой стрелки.

ПРАВИЛА ЗИМНЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Активный зимний отдых - сплошная польза для здоровья: способствует укреплению иммунитета, улучшению вентиляции легких и работы сердца.

На морозе при физических нагрузках ускоряется обмен веществ, выделяется больше энергии, что укрепляет мышцы и сжигает калории.

Отдыхайте всей семьей с удовольствием и пользой. Катание на сноутюбах, санках и лыжах, гонки на сноуборде и коньках, веселые зимние игры в снежки и строительство снежной крепости - все это приносит несомненную радость.

Но чтобы зимнее веселье не омрачилось травмой, помните, пожалуйста, о правилах безопасности!

Безопасная горка

Склон, который вы выбираете для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от проезжей части, свободен от палок и корней деревьев.

Обязательно проверьте это, особенно если вы на этом склоне или горке впервые.

На санках, сноутьюбах и снежокатах лучше кататься по снежным горкам, а на ледяных гораздо безопаснее использовать специальные ледянки. Объясните ребенку, что нельзя кататься с горки с закрытыми глазами: можно столкнуться с деревом или с другим отдыхающим. Также ребенок должен уяснить, что не надо кататься спиной вперед - это снижает возможность управлять санками или лыжами и адекватно реагировать на опасность.

А еще не стоит «обострять» ощущения, катаясь с горки лежа вперед головой - в случае наезда на препятствие можно получить травму головы или шеи.

Опасно спускаться с горы, сцепив несколько саней «паровозиком»: встретив какое-нибудь препятствие, звенья этой конструкции начнут врезаться друг в друга, и детишки рискуют травмироваться.

С очень маленькими детьми лучше кататься и играть в немногочисленных местах - старшие дети и другие взрослые могут нечаянно толкнуть ребенка, сбить его с ног.

Малыши всегда должны быть на виду - если что-то случится, взрослые тут же придут на помощь.

Снежный бой

При игре в снежки, нужно прежде всего беречь от «снарядов» лицо и глаза. Нельзя кидаться снежками с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега - затвердевшие «боеприпасы» могут ударить не слабее булыжника, и забава окончится травмой.

Как правильно падать?

Взрослых и солидных людей гололед, конечно же, огорчает. А вот детвора ему очень даже рада. Ведь скользить по прозрачной глади, стараясь удержаться на ногах, так весело! Главное, чтобы падать было не больно.

Конечно, лучше всего не падать вообще. Но зимние игры без падений, увы, не обходятся, а значит, правильно падать следует просто научиться.

Ребенок должен не бояться падений, он должен уметь правильно группироваться и избегать травм.

Объясните ребенку, что падать лучше всего на бок, аккуратно смягчая падение руками и подгибая колени. Лучше не приземляться на спину или вперед на руки. Найдите большой мягкий сугроб и потренируйтесь садиться в него таким образом.

Главное умение, которое поможет падать безболезненно и без травм - чувство баланса, развить которое можно тренировками.

Вот несколько упражнений, которые помогут детям научиться держать равновесие.

- Малышу можно предложить пройти по ледяной дорожке, передвигая по льду ноги и стараясь не упасть. Если малыш все-таки упадет, взрослые должны подбодрить его и помочь подняться.

- Еще один вариант: взрослые или старшие дети берут малыша с двух сторон за руки и прокатывают по ледяной дорожке или плотно укатанному снегу.
- Пусть ребенок пробует разбежаться (2-3 шага) и проехать немного по ледяной дорожке самостоятельно. Если малышей несколько, можно устроить соревнования, кто проскользит дальше.
- Малыш приседает и берется за толстую веревку, сложенную петлей, которую держит взрослый. Взрослый тянет его за веревку, продвигаясь вперед.

Освоив, таким образом, горизонтальные поверхности, кроха сможет самостоятельно кататься на ногах и по небольшой наклонной ледяной горке.

Для детей постарше задания могут быть такими:

- Проехать лицом вперед на прямых и сомкнутых ногах.
- Проехать боком на прямых и сомкнутых ногах.
- Проехать спиной вперед на прямых и слегка расставленных ногах.
- Проехать, присев на корточки.
- Проехать «ласточкой» (стоя на одной прямой ноге и вытянув другую назад).
- Проехать, держа руки за головой.

Огромную опасность в гололед представляют ступеньки. Не забывайте об этом и, по возможности, избегайте их. Если это невозможно, то ногу при спуске по лестнице необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение.

И помните: внимание и осторожность - это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться во время зимних прогулок и активных игр на свежем воздухе. Соблюдайте эти правила сами и научите им своих детей.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА КАТАТЬСЯ НА ЛЫЖАХ?»

Когда на дворе зима, когда снег скрипит под ногами, то так приятно бывает прокатиться по лесу на лыжах. Хорошая лыжня, скольжение и хорошая погода дадут вам заряд бодрости и хорошего настроения на целую неделю, большинство специалистов единогласно утверждают, что наиболее подходящим возрастом, когда ребёнка пора знакомить с лыжами, является трёх-четырёхлетие.

Лыжи надо подбирать ребёнку по росту. Не большие, но и не маленькие. Острый конец лыжи должен упираться в ладонь поднятой кверху руки ребенка. Лыжная палка должна доходить ему до подмышек. Кататься рекомендуется в ботинках с тупым носком. Носок ботинка должен выступать из-под ремня на 3-4 см. Чтобы лыжи не соскакивали, сзади ботинок должен туго обхватывать пяточный ремень. Одевать ребенка лучше так: свитер,

лыжный костюм с начесом, вязаная шапочка. В зимнем пальто кататься слишком жарко. Кроме того, оно сковывает движения.

Научите ребенка основным лыжным движениям:

- Ступающий шаг. Встать на лыжи. Палки пока они не нужны. Поднять правую ногу с лыжей, хлопнуть ею по снегу. Затем то же левой ногой. Это и есть ступающий шаг.
- Скользящий шаг. Основная стойка лыжника: ноги слегка согнуты в коленях, а тело наклонено вперед. Теперь можно учиться самому главному - скользящему шагу. Принять стойку лыжника. Не отрывая лыж от снега, сделать скользящее движение вперед правой ногой, перенеся всю тяжесть тела на нее. Как только почувствуешь, что правая лыжа останавливается, сделать то же движение левой ногой. Чем сильнее будет толчок, тем длительнее будет скольжение.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Белоногова Г., Хитрова Л. Педагогические знания – родителям // Дошкольное воспитание. – 2003. – № 1.
2. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. - М.: Физкультура и спорт, 1985. — 104 с.
3. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Под. ред. А.Г.Гогоберидзе, О.В. Солнцевой.-СПб.: Питер, 2013.-464с.: ил.
4. Казина О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы./ Художники Е.А. Афоничева, В.Н.Куров. – Ярославль: Академия Холдинг, 2005. – 140с.
5. Меняйлова И.Н. Методика взаимодействия специалистов дошкольных образовательных учреждений и родителей по вопросам формирования физической культуры детей ясельного возраста // Ученые записки университета Лесгафта. - 2009. - №5.
6. Мосягина Л.И. Целостная система физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста. – СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.-288с.
7. Прищепа С.С. Организация физкультурных занятий родителей с детьми в детском саду. – М.: АРКТИ, 2011ю – 80с.
8. Селина В. В. Развитие педагогической компетентности родителей детей раннего возраста в дошкольном образовательном учреждении: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Селина Виктория Владимировна; [Место защиты: Новгород.гос. ун-т им. Ярослава Мудрого]. - Великий Новгород, 2009. - 188 с. : ил. РГБ ОД, 61:09-13/2027
9. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 208С

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

1.	Гусева Татьяна Александровна	к.п.н. Преподаватель, СПб ГБПОУ «Педагогический колледж №8»
2.	Соколова Анастасия Александровна	Преподаватель, СПб ГБПОУ «Педагогический колледж №8»
3.	Воронова Ольга Николаевна	Инструктор по физической культуре, ГБДОУ центр развития ребенка – детский сад № 60 Красносельского района
4.	Савченко Елена Андреевна	Воспитатель, ГБДОУ № 42 Фрунзенского района
5.	Рукосуева Татьяна Николаевна	Воспитатель, ГБДОУ № 73 Невского района