



**Сборник методических разработок  
по здоровьесбережению с родителями  
(в помощь педагогическим работникам  
и родителям)**

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка   | 3  |
| 2. Традиционные направления работы с родителями  | 5  |
| Консультации воспитателей <i>старший воспитатель Козулина И.А.</i>   | 5  |
| Рекомендации для родителей проводит воспитатель <i>старший воспитатель Козулина И.А.</i>   | 6  |
| Развлечение как одна из форм работы с родителями <i>инструктор по физической культуре Иванова Ю.А.</i><br>- спортивное развлечение «Мой друг Светофор»                   | 12 |
| 3. Просветительское направление работы с родителями  | 15 |
| Оптимальное сочетание традиционных и инновационных форм работы с родителями <i>воспитатель Величко А.Н.</i>  | 15 |
| Примерная модель перспективного плана работы с родителями в старшей группе № 5 <i>воспитатель Звягина Е.В.</i>   | 17 |
| Перспективный план работы с родителями по здоровьесбережению в старшей группе № 5  | 18 |
| Анкета для родителей «Условия здорового образа жизни в семье»  | 19 |
| Анкета для родителей «Состояние здоровья Вашего ребенка»   | 20 |
| Дискуссия на родительском собрании «Детский сад и семья в сохранении и укреплении здоровья детей»  | 21 |
| Анкета для родителей «Путь к здоровью ребёнка лежит через семью»   | 23 |
| Мастер – класс «Подвижные игры как средство повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста» <i>инструктор по физической культуре Иванова Ю.А.</i> | 25 |
| Туристический поход в осенний лес  | 30 |
| Семинар практикум для родителей с элементами мастер – класса: «Во что играют наши дети?» <i>инструктор по физической культуре Иванова Ю.А.</i>                           | 32 |
| Деловая игра «Сохранение и укрепление здоровья» <i>воспитатель Величко А.Н.</i>  | 40 |
| Информация для папки – передвижки «Веселая физкультура в квартире» <i>воспитатель Шуракова Т.А.</i>  | 42 |
| Досуг с папами «Дню защитников Отечества посвящается»  | 45 |
| Школа ответственного родительства «Семь составляющих здоровья» <i>воспитатель Величко А.Н.</i>   | 49 |

## 1. Пояснительная записка

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных, что находит свое подтверждение, как в повседневной жизни, так и в нормативно-правовых актах.

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. По их мнению, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Именно поэтому воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. И педагог может сделать для здоровья воспитанника не меньше, чем врач.

В действующем Законе «Об образовании» первоочередной задачей является «здоровье человека и свободное развитие личности». Одной из приоритетных задач, на решение которых направлен Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, является «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия)».

На основе вышесказанного можно говорить о том, что охрана здоровья детей входит в число приоритетов деятельности дошкольного образовательного учреждения. Именно здоровье является условием успешного роста и развития личности, её духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем во многом успешной жизни.

С первых дней жизни здоровье ребёнка зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Ценностные ориентации относительно значимости здоровья не актуальны и в этой связи не реализованы в повседневной жизни родителей.

Следовательно, дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад как

две основные социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребенка. Таким образом, чтобы сохранить и улучшить здоровье детей в один из самых ответственных периодов жизни, необходима огромная работа с семьей. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни. Данное пособие методических разработок представляет собой опыт работы воспитателей и инструктора по физической культуре реализующих проект «Сотрудничество и ответственность детского сада и семьи», где главной целью является донести до детской и родительской общности важность быть здоровым и того, как этого можно добиться. Иными словами, главная цель это установление преемственных связей детского сада и родителей в вопросах здоровьесбережения и повышение родительской компетентности относительно здорового образа жизни и физического развития дошкольников. Его материалы уточняют и конкретизируют формы, методы и технологии работы с родителями воспитанников дошкольных учреждений по теме здоровьесбережения, затрагивая такие аспекты как построение доверительного общения с родителями на основе типов отношений между родителями и детьми, родителями и воспитателями, а также сочетание регламентированных и неформальных форм вовлечения родителей в здоровьесберегающее пространство дошкольной образовательной организации.

Методические разработки педагогов детского сада, представленные в сборнике, отличаются от других подобных публикаций тем, что они уже апробированы в процессе взаимодействия детского сада с родителями и являются эффективным средством здоровьесбережения, пригодным для применения в дошкольных образовательных организациях.

## 2. Традиционные направления работы с родителями

### Консультации воспитателей.

Старший воспитатель  
МБДОУ «Детский сад №58»  
Козулина И.А.

Консультация – одна из форм в работе с родителями по физическому воспитанию. Консультация (от лат. *consultatio* - совещание) - совет, рекомендация специалиста по какому-либо вопросу (*Современный толковый словарь русского языка Т.Ф. Ефремовой*)

Консультация – наиболее распространенная форма работы с родителями, позволяющая педагогу дать квалифицированный совет родителю по воспитанию и развитию ребенка.

Содержание и тема консультаций, прежде всего, зависит:

- от годовых задач учреждения или педагога;
- от интересов родителей;
- от запросов родителей;
- от трудностей, которые испытывает ребенок во время учебно - воспитательного процесса.

По форме организации консультации бывают как индивидуальные, так и групповые.

#### Требования к проведению консультации:

- точно обозначить тему, цель консультации, выработка рекомендаций.
- тщательно спланировать ход консультации: выбрать целесообразную последовательность рассмотрения проблемы, выделить вопросы, способные вызвать оживленную дискуссию, известить о консультации заранее: теме, цели, варианты беседы.
- заранее продумать, в каком помещении будет она проходить, размещение присутствующих, расположение необходимого материала.
- каждая консультация завершается рекомендациями для родителей.

Психологами доказана зависимость усвоения сообщения от метода консультирования:

- при чтении лекции слушатель усваивает пятую часть информации,
  - при использовании наглядного материала, технических средств - до половины,
  - при разработке конкретных ситуаций – почти всю информацию.
- Поэтому эффективнее проходят консультации, если родители включены в активную деятельность.

В последнее время активно применяется дистанционная (заочная) консультация с использованием электронных интернет ресурсов (сайты

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58» детского сада, группы).

**Примерная тематика консультаций в ДОО по физвоспитанию:**  
*образовательные и развивающие*

- Физическое воспитание. Значение физических упражнений в жизни ребенка.
- Спортивные игры и развлечения.
- Подвижные игры и их значение в развитии ребенка.
- Двигательная активность детей – необходимое условие их физического развития.
- Значение утренней гимнастики в режиме ребенка.
- Какую спортивную секцию выбрать для ребенка.
- Домашний стадион.
- Активный отдых для всей семьи.
- Зимние забавы.

*оздоровительные*

- Гигиенические требования к одежде ребенка на физкультурных занятиях, на прогулке в разные сезоны года.
- Закаливание организма – основное средство укрепления здоровья. Как осуществлять закаливание в семье.
- Простудные заболевания, их профилактика.
- Профилактика плоскостопия.
- Профилактика нарушения осанки.
- Прогулки с детьми. Их значение для укрепления здоровья.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков.
- Режим дня дошкольника.
- Прогулки с детьми. Их значение для укрепления здоровья.

**Рекомендации для родителей проводит воспитатель**

*Старший воспитатель  
МБДОУ «Детский сад №58»  
Козулина И.А.*

Рекомендации воспитателей для родителей бывают:

- информативного плана (например, познакомить родителей с возрастными особенностями детей, режима работы ДОО, советы по профилактике гриппа и т. п.).
- обучающего плана (например, научить родителей руководить детской

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58»  
деятельностью: игровой, ручным трудом и т. п.).

### **Этапы построения доверительного общения с родителями**

**1-й этап** - «Трансляция родителям положительного образа ребенка». Педагог никогда не жалуется на ребенка, даже если он что – то натворил. Беседа с родителями проходит под девизом «Ваш ребенок лучше всех».

**2-й этап** – «Трансляция родителям знаний о ребенке, которых они не могли бы получить в семье». Воспитатель сообщает об успехах и особенностях развития ребенка в ДОО, особенностях общения с другими детьми, результатах социометрии и др. При этом соблюдается принцип «Ваш ребенок лучше всех» - каждую поделку представляют как исключительную, даже если им самим так не кажется.

**3-й этап** – «Ознакомление воспитателя с проблемами семьи в воспитании ребенка». На данном этапе активная роль принадлежит родителям, воспитатель только поддерживает диалог, не давая оценочных суждений. Нужно помнить, что полученной информацией не следует делиться с коллегой по группе и в целом использовать её только для организации позитивного взаимодействия.

**4-й этап** – «Совместное исследование и формирование личности ребенка». Только на этом этапе педагог, завоевавший доверие родителей при успешном проведении предыдущих этапов, может осторожно начинать давать советы родителям.

### **Типы родительского отношения**

*«Пассивный родитель»* - он следует внутренней позиции «Вы воспитатель, вот и следите за ребенком, это ваша работа, а мне это не к чему». Обычно дети в этих семьях лишены эмоционального контакта с родителями.

*«Избегающий родитель»* - такой родитель словно поставил перед собой цель убедить всех и себя в том числе. Что с его ребенком все в порядке, даже если специалисты советуют обратиться по поводу состояния ребенка в специальные клиники. Для таких родителей характерно утаивание важной медицинской информации, нежелание видеть даже очевидных фактов, результатов обследований, боязнь разглашения диагноза. Педагогам важно установить доверительный контакт с таким родителем, чтобы он поверил в безопасность обращения к специалистам за помощью.

*«Агрессивно – недовольный родитель»* - постоянно критикующий действия воспитателей по отношению к своему ребенку, иногда требующий разбирательства в вышестоящих инстанциях, хотя дело можно решить в процессе конструктивного общения с работниками ДОО.

*«Надменный интеллигент»* – родитель, считающий свое мнение выше мнения воспитателя, специалиста и требует пересмотра своей роли в

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58» воспитании ребенка. Он может оборвать воспитателя, пойти на открытый конфликт, не выполнить рекомендаций, если ему покажется, что специалист не достаточно компетентен. В таких случаях снобизм родителей может быть нейтрализован созданием более официальной обстановки, где значение специалиста, дающего рекомендации более очевиден.

### **Типы поведения воспитателей по отношению к родителям**

*«Воспитатель родителей»* - для такого воспитателя родители тоже дети, которым требуется все объяснить, которые, по мнению воспитателя менее компетентны, «так как не занимаются с детьми целый день». Среди них бывают и «теплые» педагоги, которые сочувствуют родителям в их проблемах с ребенком, но все равно смотрят с высока и считают свой опыт единственно правильным.

*«Закрытые воспитатели»* - не хотят внимания к своей работе. Не любят делиться своими профессиональными трудностями, так как опасаются критики со стороны коллег, родителей, заведующей. Не слишком балуют родителей информацией об их детях. Скованы, не многословны с взрослыми, но более комфортно чувствуют себя среди детей, сосредоточены на своей работе, исполнительны.

*«Интеллектуалы»* - воспитатели, которые уделяют больше внимания развитию у детей мыслительной сферы. Им не свойственно понимать и учитывать эмоциональную мотивацию поведения ребенка. В своей работе эти воспитатели больше внимания уделяют занятиям, а не игре и общению детей.

*«Дисциплинники»* - требуют педантичного выполнения режима, правил поведения. Пороицание детей выходит в основном за нарушение дисциплины и порядка. Можно себе представить, как бывают шокированы демократичные родители, когда слышат жалобы воспитателя на раскованное поведение ребенка в группе. Таким взрослым, бывает сложно договорится друг с другом, а ребенку еще сложнее приспособиться к двойному стандарту поведения.

### **Методы активизации воспитательного опыта родителей**

*Обсуждение различных точек зрения* на дискуссионный вопрос настроит родителей на размышление. Например: «В чем, по вашему мнению, заключается главный залог благополучия ребенка: в незаурядной силе воли, крепком здоровье или ярких умственных способностях?»

*Решение проблемных задач семейного воспитания* побуждает, родителей к анализу воспитательных приемов, поиску наиболее подходящего родительского поведения, упражняет в логичности и доказательности педагогических рассуждений, развивает чувство такта. Например, родителям

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58» предлагается следующая ситуация: «Вы наказали ребенка, а позже выяснилось, что онне виноват. Как вы поступите и почему именно так».

Ролевое проигрывание семейных ситуаций позволяют обогащать родительского поведения и взаимодействия с ребенком. Например, задание родителям: «Покажите, пожалуйста, как вы будете устанавливать контакт с плачущим ребенком (обидевшим сверстника) и др.

**Тренинговые игровые задания и упражнения:** дать оценку разным способам воздействия на ребенка и формам обращения к нему, увидеть между ними разницу, выбрать наиболее удачные, заменить нежелательные формы обращения на конструктивные.

Например, вместо «Почему ты опять не убрал свои игрушки?» - «Я не сомневаюсь, что эти игрушки слушаются своего хозяина». Это могут быть игровые упражнения с мячом, типа «Закончи предложение...» Например, Воспитатель бросает родителю мяч, говоря: «Хорошо учиться в школе – это значит...» или «Особенности моего ребенка – это...»

Анализ родителями детского поведения помогает им увидеть свой педагогический опыт со стороны, предоставляет возможность размышлять над мотивами поступков ребенка, учит понимать их с точки зрения его психических и возрастных особенностей: «А как бы поступил ваш ребенок в подобной ситуации?»

**Обращение к опыту родителей.** Например: «Назовите метод воздействия, который более других помогает вам в налаживании отношений с сыном или дочерью», «Был ли у вас подобный случай? Расскажите о нем» или «Вспомните, какую реакцию вызывает у вашего ребенка применение поощрений и наказаний». Побуждение родителей к взаимообмену опытом активизирует их потребность анализировать собственные удачи и просчеты в воспитании, соотносить их с опытом других родителей.

**Игровое взаимодействие родителей и детей** в различных видах деятельности (рисование, лепка, спортивные игры, театрализованная деятельность и др.) способствует эмоциональному сближению детей и родителей, получению детьми и родителями опыта партнерских отношений.

**Последовательность действий педагога при подготовке и проведении встречи с родителями:**

- Определяется тематика, и выбираются формы проведения встреч с родителями на основе заявок и просьб, а также с учетом данных семьях воспитанников.
- Определяются педагоги, ответственные за подготовку и проведение каждой из встреч. Это могут быть воспитатели групп, логопед,

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58»  
музыкальный руководитель, медсестра и др.

- С родителями согласуются удобные для них дни проведения встреч.
- Продумывается структура и содержание каждой очередной встречи: составляется план или сценарий с использованием методов активизации родителей.
- Обеспечивается заблаговременное оповещение родителей о теме встречи и подготовке к участию в ней.
- Выясняется мнение родителей о пользе проведенной встречи в устном опросе, путем анкетирования и др.

### **Формы работы с семьей**

#### **1. Презентация работы группы, ДОУ**

Цели: Познакомить родителей с дошкольным учреждением, основными документами (уставом, программой развития и т. п.), группой, реализуемой в ней программой, педагогами. Показать (фрагментарно), основные виды детской деятельности.

#### **2. Открытые занятия с детьми для родителей**

Цель: Познакомить родителей со спецификой и структурой проведения занятий.

При проведении занятия воспитатель может включить в него элемент беседы с родителями (ребенок может что-то рассказать гостю, ввести его в круг своих интересов)

#### **3. Педагогические беседы с родителями**

Это наиболее доступная форма установления связи педагога с семьей, она может использоваться как самостоятельно, так и в сочетании с другими формами: на родительском собрании, на консультации и т.п.

Цель: Оказать родителям своевременную помощь по тому или иному вопросу воспитания, способствовать достижению единой точки зрения по этим вопросам.

Ведущая роль здесь отводится воспитателю, он заранее планирует тематику и структуру беседы. Рекомендуется начать беседу с нейтральных вопросов, затем переходить к нейтральным темам.

#### **4. Тематические консультации**

Консультации близки к беседам, главное их отличие в том, что педагог, проводя консультацию, стремится дать родителям квалифицированный совет. Консультации могут быть плановыми и неплановыми, индивидуальные и групповыми. Плановые проводятся систематически: 3-4 консультации в год в каждой группе и столько же общих консультаций. Продолжительность консультаций – 30-40 мин.

## 5. Групповые собрания родителей

На групповых собраниях родителей знакомят с задачами, содержанием и методами воспитания детей определенного возраста в условиях детского сада и семьи.

Повестка родительских собраний включает педагогическую беседу (доклад) по наиболее важной в данный момент теме на данный момент; На собрание привлекаются медицинские работники или другие специалисты, включаются сообщения родителей об опыте семейного воспитания, обсуждаются организационные вопросы.

В течение учебного года рекомендуется проводить 3-4 групповых собрания. Готовят их, как правило, оба воспитателя по очереди. Продолжительность – 1,5 часа.

## 6. Конференция с родителями

На конференции в занимательной форме педагоги, специалисты и родители моделируют жизненные ситуации, проигрывая их. Это дает возможность родителям не только накапливать профессиональные знания в области воспитания детей, но и устанавливать доверительные отношения между педагогами и родителями.

Например, конференция для пап «Самый дорогой мой человек».

1. Прослушивание записи бесед с детьми о папах.
2. Мнения специалистов по поводу высказанных проблем
3. Конструирование и анализ поведения отца в жизненных ситуациях.
4. Практическое задание: за три минуты изготовить игрушку или сувенир для своего ребенка.

## 7. Родительские вечера

Проводятся 2-3 раза в год. Они прекрасно сплачивают коллектив родителей. Это праздник общения с родителями друзей твоих детей, это праздник воспоминаний собственного детства и своих детей, поиск ответов на вопросы, которые ставит жизнь.

Темы родительских встреч могут быть следующими:

- Будущее моего малыша. Каким я его вижу?
- Праздники в нашей семье.
- «Можно» и «Нельзя» в нашей семье.
- Песни нашего детства и песни наших детей.
- Вопросы наших детей, которые ставят в тупик.
- Фотографии нашего детства.

Красиво организованный родительский вечер может сделать то, что не сделает беседа или хорошо организованная консультация. Непринужденная

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58» беседа, душевность, отсутствие назидательности способствует тому, что родители откровенно говорят о свои проблемах, спрашивают совет, предлагают свою помощь и поддержку тому, кто в ней нуждается.

#### 8. Родительские чтения

Очень своеобразная форма, которая дает возможность родителям не только слушать лекции педагогов, но и самим изучать литературу по проблеме. Родители читают книги, и через определенный период времени они участвуют в родительских чтения по книгам которые они прочли.

#### 9. Устный журнал

Форма проведения встречи с родителями, которая имеет свои рубрики (страницы) как обычный журнал. Например, «Советы специалиста», «Спрашивали – отвечаем», «Говорят дети», «Это интересно знать». Каждая страница – это устное сообщение с иллюстрациями: фотографиями, поделками детей и взрослых, видеоматериалами.

#### **Наглядная пропаганда**

- Дни открытых дверей;
- Наблюдение за деятельностью воспитателя и детей;
- Дежурства: участие в экскурсиях, прогулках, проведение праздников, досугов и т.п.
- Информационные стенды.

#### **Традиционные рубрики родительского собрания:**

- «Из истории воспитания детей в семье»
- «Великие педагоги мира»
- «Крылатые фразы о воспитании»
- «Советуем прочесть»
- «Обсудите вместе с ребенком»
- «Шкатулка мудрости»
- «Творческая мастерская семьи»

### **Развлечение как одна из форм работы с родителями**

*Инструктор по физической культуре*

*МБДОУ «Детский сад №58»*

*Иванова Ю.А.*

Основная задача, стоящая перед детским садом - взаимодействие с семьёй для обеспечения полноценного развития ребёнка.

Взаимодействие представляет с собой способ организации совместной деятельности, с помощью общения либо каких-то действий.

Одной из форм взаимодействия с родителями являются совместные

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58»  
досуговые мероприятия:

- физкультурные развлечения,
- спортивные праздники,
- клубы выходного дня.

Становясь активными участниками «общественной» жизни и процесса обучения своих детей, мамы и папы чувствуют себя «хорошими» родителями, поскольку вносят свой вклад в обучение и приобретают всё новые умения.

Досуговое направление в работе с родителями является самым привлекательным, востребованным, полезным организованным мероприятием. Это объясняется тем, что любое совместное мероприятие позволяет родителям: увидеть изнутри проблемы своего ребенка, трудности во взаимоотношениях; апробировать разные подходы; посмотреть, как это делают другие, то есть приобрести опыт взаимодействия не только со своим ребенком, но и с родительской общественностью в целом.

Во время подготовки к развлечениям родители являются главными помощниками:

- в помощи в разработке сценария,
- в разучивании стихов, песен, танцев,
- в помощи в оформлении помещения,
- в пошиве праздничных костюмов,
- в изготовлении масок, пособий.

Такой подход побуждает к творческому сотрудничеству родителей, детей и воспитателей, устраняет отчуждённость между ними, вселяет уверенность в успехе совместной работы, решает многие проблемы, позволяют взрослым поиграть, дают им возможность стать «равными» ребёнку в игре.

### **Спортивные развлечения для детей 6-7 лет «Мой друг Светофор»**



**Цель:** Развитие интереса у родителей к совместным играм с детьми. Способствовать сплочению семьи. Пропаганда безопасного поведения на дорогах среди родителей и дошкольников.

**Задачи:**

1. Повторить и закрепить, дорожные знаки, правила дорожного движения через эстафеты.
2. Развитие ловкости, внимания, быстроты реакции, логического мышления, ориентировки.
3. Воспитание уважительного отношения к соперникам по игре.
4. Приобщать родителей к ответственности за свою безопасность, безопасность детей и окружающих.
5. Формировать положительное эмоциональное настроение детей и родителей. Доставить детям и родителям радость от участия в совместных играх и эстафетах

**Организационные условия**

Место проведения – музыкальный зал МБДОУ «Детский сад №58»

Длительность праздника – 40 минут

Количество участников – 24 (12детей и 12 родителей)

Оборудование:

- Экран, оборудование для мультимедиа,
- Музыкальный центр, аудиозаписи.
- Дорожные знаки
- Дорожки поролоновые – 2шт.
- Дуги – 2 шт.
- Самокаты
- Гимнастические скамейки
- Игрушечные машинки – 2 шт.
- Стойки пластмассовые – 6 шт.
- Карточки с дорожными ситуациями.
- Табло для подведения итогов.

Ведущие: Воспитатель

Персонажи: Баба-Яга, Светофор.

Зал оформлен флажками, плакатами по правилам дорожного движения.

**Ход развлечения**

1. Вход детей под марш.
2. Представление команд, жюри.
3. Выполнение домашнего задания.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58»

4. Разминка.
5. Сюрпризный момент. Появление персонажа.
6. Эстафеты, игры (подвижные, дидактические). Динамическая на грузка сменяется спокойными дидактическими играми.
7. Музыкальная пауза.
8. Подведение итогов. Слово жюри.
9. Награждение

### **3. Просветительское направление работы с родителями**

#### **Оптимальное сочетание традиционных и инновационных форм работы с родителями**

*Воспитатель МБДОУ  
«Детский сад №58»  
Величко А.Н.*



#### **Почему так важно работать с родителями по здоровьесбережению?**

Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Ценностные ориентации относительно значимости здоровья не актуальны и в этой связи не реализованы в повседневной жизни родителей.

#### **Роль детского сада в сохранении и укреплении здоровья ребенка**

Детский сад может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых.

Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58» педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

### **Нетрадиционные формы организации общения педагогов и родителей (Т. В. Кротова)**

| Наименование   | С какой целью используется эта форма  | Формы проведения общения   |
|--|---|--|
| <i>Информационно-аналитические</i>   | Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности.  | Проведение социологических срезов, опросов, «Почтовый ящик»  |
| <i>Досуговые</i>   | Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми.  | Совместные досуги, праздники, участие родителей и детей в выставках  |
| <i>Познавательные</i>  | Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста. Формирование у родителей практических навыков воспитания детей. | Семинары-практикумы, педагогический брифинг, педагогическая гостиная, проведение собраний, консультаций в нетрадиционной форме, устные педагогические журналы, игры с педагогическим содержанием, педагогическая библиотека для родителей. |
| <i>наглядно-информационные; информационно-ознакомительны; информационно-просветительские</i> | Ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, особенностями воспитания детей. Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей.-          | Информационные проспекты для родителей, организация дней (недель) открытых дверей, открытых просмотров занятий и других видов деятельности детей. Выпуск - газет, организация мини-библиотек   |

Основной задачей *информационно-аналитических форм* организации общения с родителями являются сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника. Только на аналитической основе возможно осуществление индивидуального, лично-ориентированного подхода к ребенку в условиях дошкольного учреждения, повышение эффективности воспитательно-образовательной работы с детьми и построение грамотного общения с их родителями.

*Досуговые* формы организации общения призваны устанавливать теплые неформальные отношения между педагогами и родителями, а также более доверительные отношения между родителями и детьми. Использование

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58» досуговых форм способствует тому, что благодаря установлению позитивной эмоциональной атмосферы родители становятся более открытыми для общения, в дальнейшем педагогам проще налаживать с ними контакты, предоставлять педагогическую информацию.

**Познавательные** формы организации общения педагогов с семьей предназначены для ознакомления родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами воспитания для формирования у родителей практических навыков. Основная роль продолжает принадлежать таким коллективным формам общения, как собрания, групповые консультации и др. Данные формы использовались и раньше. Однако сегодня изменились принципы, на основе которых строится общение педагогов и родителей. К ним относятся общение на основе диалога, открытость, искренность в общении, отказ от критики и оценки партнера по общению.

**Наглядно-информационные** формы организации общения педагогов и родителей решают задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами воспитания детей в условиях дошкольного учреждения, позволяют правильнее оценить деятельность педагогов, пересмотреть методы и приемы домашнего воспитания, объективнее увидеть деятельность воспитателя.

### **Примерная модель перспективного плана работы с родителями в старшей группе № 5**

Воспитатель МБДОУ  
«Детский сад №58»  
Звягина Е.В.

**Информационно-аналитический блок** предполагает сбор и анализ сведений о родителях и детях, изучение семей, их трудностей и запросов, а также выявление готовности семьи ответить на запросы дошкольного учреждения. Методы: опрос, анкетирование, патронаж, интервьюирование, наблюдение, изучение медицинских карт и специальные диагностические методики, используемые в основном психологами.

**Практический блок.** В нем содержится информация, направленная на решение конкретных задач, связанных со здоровьем детей и их развитием. Формы и методы работы, которые будут использоваться медицинскими работниками, специалистами, педагогами и психологами, зависят от той информации, какую они получили при анализе ситуации в рамках первого блока.

**Контрольно-оценочный блок** - это анализ эффективности

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58» (количественный и качественный) мероприятий, которые проводятся специалистами детского сада. Методы: опрос, книги отзывов, оценочные листы, экспресс диагностика, самоанализ со стороны педагогов, повторная диагностика, собеседование с детьми, наблюдения, учет активности родителей и др.

Сотрудничество и поддержка семьи в физическом воспитании дошкольников позволит добиться высоких показателей в уровне физического развития и здоровья детей.

### **Перспективный план работы с родителями по здоровьесбережению в старшей группе № 5**

| месяц    | Информационно-аналитический блок   | практический блок |   |  | контрольно-оценочный блок |
|----------|--|-------------------|---|--|---------------------------|
|          |  | познавательный    | досуговый   | наглядно-информационный  |                           |
| сентябрь | Диагностика на начало года по уровню физического развития и уровню здоровья. Анкетирование родителей - «Условия здорового образа жизни -«Состояние здоровья вашего ребенка |                   |   | Работа с информационным стендом в родительском уголке, выпуск бюллетеня «Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми в группе |                           |
| октябрь  | Дискуссия на групповом родительском собрании «Детский сад в сохранении и укреплении здоровья детей»  |                   | Экскурсия в осенний лес на автобусе «Туристический поход в осенний лес» | Выпуск буклета для родителей «Рецепты травного чая»  |                           |
| ноябрь   | Практикум «Оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии»   |                   |   | Информационный стенд «Нетрадиционные способы оздоровления»   |                           |
| декабрь  | Семинар – практикум «Во что играют наши дети?» инструктор по физической культуре   |                   |   | Папка-передвижка «веселая физкультура в квартире»  |                           |

|         |   |   |  |  |  |
|---------|---|---|--|--|--|
| январь  |   |   | Развлечение на улице «Веселая лыжня»                           | Фотовыставка семейных фотографий «Не бойся стужи, со здоровьем дружим» |  |
| февраль |   |   | Досуговое спортивное мероприятие ко дню защитников отечества   | День открытых дверей   |  |
| март    |   | Консультация с элементами практикума «Формирование правильной осанки» | Семейный праздник «Масленица»                                  | Рецепты здорового питания  |  |
| апрель  |   |   | Спортивное развлечение с родителями о дню космонавтики         |  |  |
| май     | Родительская конференция «Секреты здоровья» |   | Эколого-оздоровительные игры «Путешествие на планету здоровья» |  | Знакомство с результатами итоговой диагностики физического развития и уровня здоровья детей. Анкетирование родителей (повторное) – «Условия здорового образа жизни», - «Состояние здоровья вашего ребенка» |

**Анкета для родителей  
«Условия здорового образа жизни в семье»**

Уважаемые родители!

Мы обращаемся к Вам с просьбой оказать нам содействие в исследовании влияния образа жизни детей в семье на представление ребенка о здоровье. Для этого Вам нужно заполнить анонимную анкету, которая лично для Вас не несет никаких негативных последствий. Последовательно, объективно отвечая на вопросы, выбирая, на Ваш взгляд, правильные ответы или записывая свое мнение, Вы без труда справитесь с этой работой. Надеемся на сотрудничество. Прочитав внимательно вопрос, ознакомьтесь с вариантами ответов на него. Ответ, наиболее точно отображающий Ваше

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58»  
мнение, подчеркните или напишите свой вариант.

1. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни? *(Да, нет, иногда.)*
2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании Вашего ребенка? *(Да, нет, иногда.)*
3. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым? *(Да, нет, иногда.)*
4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку? *(Да, нет, иногда.)*
5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки? *(Да, нет.)*
6. Как Вы организуете питание в Вашей семье? *(Полноценное питание, предпочтение отдаете каким-то одним видам продуктов, питаетесь регулярно, нерегулярно.)*
7. Как воздействует на Вашего ребенка климат в семье? *(Положительно, отрицательно, не воздействует.)*
8. Что Вы считаете здоровым образом жизни? *(Напишите.)*

- 
9. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни? *(Да, нет.)*
  10. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими детьми? *(Да, нет, иногда.)*
  11. Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей? *(Да, нет.)*
  12. Вы сами здоровы? *(Да, нет, затрудняюсь ответить.)*
  13. Часто ли болеет Ваш ребенок? *(Да, нет.)*
  14. Каковы причины болезни Вашего ребенка? *(Недостаточное физическое воспитание в детском саду, недостаточное физическое воспитание в семье, наследственность, предрасположенность к болезням.)*

Благодарим за оказанную помощь. Желаем Вам здоровья и благополучия!

**Анкета для родителей  
«Состояние здоровья Вашего ребенка»**

Уважаемые родители!

Чтобы укрепить здоровье Вашего ребенка, нужна полная информация о его состоянии. Просим Вас ответить на вопросы анкеты: это поможет подобрать оптимальные средства и методы оздоровления. В анкете необходимо подчеркнуть нужный ответ.

1. Укажите группу здоровья Вашего ребенка. *(Первая, вторая, третья, четвертая, не знаю.)*
2. Каково физическое развитие Вашего ребенка? *(Нормальное физическое развитие, дефицит массы, избыток массы, низкий рост.)*

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58»

3. Каково состояние опорно-двигательного аппарата Вашего ребенка? *(Нормальная осанка, нормальная стопа, в осанке незначительное отклонение от нормы, значительные нарушения осанки, плоскостопие.)*
4. Какова острота зрения Вашего ребенка? *(Зрение нормальное, острота зрения понижена, нарушение бинокулярного зрения.)*
5. Каково состояние органов слуха? *(Нормальная острота слуха, пониженная острота слуха.)*
6. Каково состояние сердечнососудистой системы? *(В норме, есть изменения.)*
7. Есть ли отклонения со стороны нервной системы? *(Да, нет.)*
8. По поводу каких заболеваний Вы чаще всего обращаетесь к врачу? *(Респираторно-вирусные инфекции, аллергия, ЛОР заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, сердечнососудистой системы, почек, опорно-двигательного аппарата, глаз).*

Благодарим за ответы!

### **Дискуссия на родительском собрании «Детский сад и семья в сохранении и укреплении здоровья детей»**

#### **1. Вступительное слово к дискуссии:**

Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Ценностные ориентации относительно значимости здоровья не актуальны и в этой связи не реализованы в повседневной жизни родителей.

Таким образом, дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создании традиций семейного физического воспитания. Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья как детей, так и взрослых. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

#### **2. Разминка. Решить педагогические задачи:**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58»

Семья отправилась на прогулку в лес. Во время отдыха сын 9 лет забрался на верхушку дерева. Дочь 5 лет тоже пыталась, но у неё не получилось. Она заплакала и стала просить родителей помочь ей. Вопрос: Какая из предложенных реакций родителей наиболее правильная?

Родители накричали на сына, потребовали немедленно слезть с дерева и обоим детям строго-настрого запретили влезать на деревья, объяснив им, что это опасно. Отец похвалил сына за ловкость, помог дочери подняться на нижнюю ветку дерева, затем самостоятельно спуститься вниз. Девочка несколько раз повторила упражнение. Мать успокоила плачущую дочь, ласково попросила сына спуститься на землю, а затем отшлёпала его.

Ребёнок не хочет есть. Бабушка старается заставить его съесть положенную порцию, используя сказку, прибаутки. Мать обещает купить новую игрушку. Отец говорит: «Не хочешь – не ешь». Вопрос: Кто прав?

### **Вопросы дискуссии**

- Что, по Вашему мнению, входит в понятие «здоровый образ жизни»?
- Какова роль родителей в приобщении дошкольников к ЗОЖ?
- Проанализируйте ответы родителей вашей группы на вопросы анкеты по оздоровлению детей в семьях. Какие Вы выявили соответствия или несоответствия? (вопросы анкеты прилагаются).
- Проявляют ли родители Вашей группы достаточную активность в физическом воспитании детей?
- Какие можно выделить показатели хорошей результативности в работе педагогов с родителями по данной проблеме? (примерные ответы):
  - а) Создание благоприятной атмосферы в отношениях между родителями и педагогами
  - б) Увеличение количества вопросов родителей по проблеме укрепления здоровья детей
  - в) Повышение интереса родителей к индивидуальным беседам по их ребенку по данной проблеме
  - г) Повышение инициативы родителей, выраженной в предложениях или помощи в решении проблем оздоровления детей
  - д) Повышение активности родителей и их участия в обсуждениях, в выступлениях по данной проблеме
- Отвечая на вопрос: что мы можем сделать в повышении роли родителей в приобщении детей к ЗОЖ? – выполните задание: подберите формы работы с родителями по проблеме: «Педагогическое сопровождение семьи в вопросах физического воспитания детей и повышение роли родителей в приобщении их к ЗОЖ» по разделам:

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58»  
Просветительские формы: (примерные ответы)

- Дни открытых дверей;
- Эпизодические посещения родителями детского сада;
- Открытые просмотры занятий, физкультурных досугов, праздников;
- Видеофильмы или их фрагменты на темы воспитания ЗОЖ;
- Выставки детских работ по теме;
- Фотовыставки;
- Информационные проспекты;
- Информационные стенды;
- Папки – передвижки;
- Тематические выставки;
- Мини - газеты, книги, статьи по данной проблеме;
- Консультации, рекомендации, беседы (индивидуальные и групповые);
- Различные формы родительских собраний, лекториев;
- Практикумы.

Формы совместной деятельности: (примерные ответы)

- Семейные клубы;
- Общественные объединения;
- Совместное проведение семейных праздников, развлечений, походов, экскурсий;
- Совместное проведение досуга родителей и детей.

По Вашему мнению, какие формы взаимодействия наиболее действенны?

Какие формы взаимодействия чаще всего используете Вы?

В настоящее время дошкольные образовательные учреждения ориентированы на поиск новых эффективных форм организации общения с родителями в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей. При этом педагогу всегда необходимо выступать в качестве квалифицированного консультанта, который может научить, подсказать нужный материал, дать правильный совет, обсудить вместе с родителями возникшие трудности. До проведения дискуссии родители детей анкетировались:

**Анкета для родителей  
«Путь к здоровью ребёнка лежит через семью»**

Уважаемые родители! Забота о воспитании здорового ребёнка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Просим Вас ответить на вопросы анкеты по оздоровлению детей в семье. Заранее благодарим Вас!

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58»

1. Как оцениваете состояние здоровья своего ребёнка?: плохое, удовлетворительное, хорошее? (нужное подчеркнуть.)
2. Сколько раз болел Ваш ребёнок за прошедший календарный год?
3. Существуют ли в Вашей семье традиции по физическому воспитанию?  
Если «Да», то какие?
4. Укажите меры, которые Вы предпринимаете в семье с целью укрепления здоровья ребёнка (отметьте любым значком)

| Меры по укреплению здоровья:             |           |              |            |
|--|-----------|--------------|------------|
|  | регулярно | Не регулярно | Вообще нет |
| Посещение врачей                         |           |              |            |
| Прием лекарств                           |           |              |            |
| Соблюдение режима дня                    |           |              |            |
| Соблюдение санитарно-гигиенических норм  |           |              |            |
| Занятия физическими упражнениями         |           |              |            |
| Правильное питание                       |           |              |            |
| Прогулки на свежем воздухе               |           |              |            |
| Не медикаментозные средства оздоровления |           |              |            |

5. Ваши предложения:

---

---

Ф. И. О. родителя \_\_\_\_\_ Ф.И. ребёнка \_\_\_\_\_

**Мастер-класс: «Подвижные игры как средство повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста»**

*инструктор по физической культуре*

*МБДОУ «Детский сад №58»*

*Иванова Ю.А.*



**Презентация педагогического опыта**

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

- Скажите громко и хором, друзья,

Деток вы любите? (Нет или да)

Пришли вы учиться,

Иль сил совсем нет?

Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)

Я вас понимаю....

Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? (Нет)

Последний вопрос, ответьте, друзья

Активными будете? (Нет или да)

Большое спасибо и так начнем нашу работу.

Темой нашего мастер-класса является «Подвижные игры как средство повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста»

И прежде чем начать, я хочу рассказать Вам одну притчу.

Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги.

Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.

Стали думать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58»  
А один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам».

И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье.

Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека. Пусть он его поищет».

Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.

Только вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

А помочь ребёнку найти этот дар, сохранить и укрепить должен воспитатель!

И слова Сухомлинского актуальны сегодня как никогда: Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь и мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В. А. Сухомлинский

И по этой причине выбрана тема моего мастер-класса

Игры и игровые движения – естественные спутники жизни ребёнка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребёнка. Применение спортивных игр, как на физкультурных занятиях, так и во всех режимных моментах способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма: нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной, а также улучшает физическое развитие детей, воспитывает морально-волевые качества. Практика показывает, что дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой и началами различных видов спорта. Большой интерес у них вызывают спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, а также настольный теннис, хоккей. **Подвижные игры включают также образовательные задачи – это совершенствование техники выполнения движений, формирование осознанного использования приобретённых навыков в различных условиях, целенаправленное развитие физических качеств, побуждение детей к проявлению морально-волевых качеств, развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации различных форм двигательной активности, поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.** О важности спортивных подвижных игр в ДОУ написано много пособий, таких авторов, как: Адашкявичене Э. И. «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Конторович М. М., Михайлова Л. И. «Подвижные игры в детском саду», Волошина Л. Н. «Играйте на здоровье. Программа и технология физического воспитания детей

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58» 5-7 лет». Авторы не рекомендуют заниматься спортом для достижения высоких спортивных результатов детей дошкольного возраста. Но элементарные действия в спортивных играх, отдельные элементы соревнования, не только возможны, но и целесообразны. При обучении спортивным играм в детском саду необходимо формировать у детей положительное отношение к физической культуре и спорту, а также потребность к самостоятельным занятиям. В этом заключается актуальность исследуемой проблемы.

**Цель:**

- повысить профессиональную компетентность **коллег** в вопросах внедрения спортивных игр как средства повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей.

**Задачи:**

- систематизировать знания по приоритетному направлению деятельности,
- внедрить в режим двигательной активности новые игровые задания, игры, упражнения

Как видно из цели спортивные подвижные игры используются мной в первую очередь как средство двигательной активности детей.

Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправлена на интересы, желания и функциональные возможности детского организма. Двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную. При разработке рационального двигательного режима дошкольника с применением нетрадиционных подходов обеспечивается оптимальное соотношение разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, учитывается содержательная сторона двигательного режима, которая направлена на физическое развитие и удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, на развитие умственных, духовных способностей ребенка. Низкий уровень двигательной активности может привести к нарушению работы сердечнососудистой системы, ожирению (что довольно часто встречается в наше время), вегетососудистой дистонии, атеросклерозу. Дефицит импульсов, поступающих из мышц, приводит к резкому ослаблению всей системы жизнедеятельности. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. Каждая из двухсот шести костей продолжает меняться по размеру, форме, строению. Причём у разных костей фазы развития неодинаковы. Позвоночный столб ребёнка также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58» характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела нарушается осанка, появляется вздутый или отвисший живот, развивается плоскостопие. Именно поэтому изучение детьми старшего дошкольного возраста основ спортивных подвижных игр помогает значительно повысить возможности детского организма. Благодаря спортивным упражнениям дети овладевают техникой выполнения движений, техническими комбинациями спортивных игр, требующими взаимодействия с другими детьми, а также учатся ориентироваться в пространстве и времени. Спортивные развлечения способствуют обогащению эмоциональной сферы детей, воспитывают межличностные отношения на различных уровнях, формируют у них организационные умения. Более того, подвижные игры способствуют взаимодействию детей друг с другом. Вся деятельность начинается с создания условий для двигательной активности детей.

### **Нормы двигательной активности.**

| Возраст                   | 3          | 4           | 5           | 6           | 7           |
|---------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Число шагов, тысяч в день | 9-12 тысяч | 12-13 тысяч | 14-15 тысяч | 15-16 тысяч | 17-18 тысяч |

При соблюдении всех условий, есть вероятность выполнения норм двигательной активности.

### **Условия для двигательной активности:**

- Гибкий режим дня
- Самостоятельная двигательная активность детей с различными пособиями и на тренажерах
- Активизация двигательной деятельности через создание проблемных ситуаций.
- Индивидуальный подход к детям

«Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» (народная мудрость)

«Скажи мне — и я забуду, покажи мне — и я запомню, дай мне сделать — и я пойму» (Конфуций)

### **Разминка. Музыка «Я люблю играть в футбол»**

Отгадайте загадку и вы узнаете, с каким спортивным инвентарём сегодня мы будем работать:

«Кинешь в речку – он не тонет, бьёшь о стенку – он не стонет, будешь о его землю кидать – станет он вверх подлетать!» (Мяч)

- Для того, чтобы начать работать с мячом, нам начать нужна разминка.

Разминка: участники мастер-класса встают в круг, под музыку выполняют имитационные движения, будто набивают, перекачивают, пасуют футбольный мяч.

## **Методика обучения подвижным играм (баскетбол, футбол, волейбол, теннис)**

Игра **«Передал - садись»**. Участники делятся на две колонны, выбирается капитан. Капитан бросает мяч стоящему впереди участнику, он перебрасывает его капитану, а сам присаживается. Так с каждым участником команды. Получив мяч от последнего участника команды, капитан поднимает его вверх, а вся команда вскакивает. Победила та команда, которая быстрее всех вскочила.

Для освоения элементов игры в футбол дети старшей группы играют в игру **«Задержи мяч»**. Участники делятся на пары, у каждой пары по футбольному мячу. По сигналу участник с мячом перекатывает мяч внешней стороной стопы партнёру. Также по сигналу участник, у которого оказался мяч, должен остановить его, поставив на него стопу.

Для освоения элементов баскетбола дети играют в игру **«Десять передач»**. Участники делятся на пары, у одного из участников мяч, он должен передать его партнёру разными видами передач, чем больше передач выполнит пара, та и победила.

**Игра с теннисной ракеткой и мячом для тенниса.** Каждому участнику даётся ракетка и мяч, задача: отбить ракеткой мяч максимально большее количество раз. В играх с мячом моей целью было научить детей согласовывать свои действия с действиями товарищей на основе дружеских взаимоотношений и сплоченности. В играх с мячом у детей выработалась привычка поступаться личными интересами ради достижения общей цели.

**Практическая часть нашего мероприятия подошла к концу и в конце нашего мастер-класса я хочу предложить Вам игровое упражнение**

Игра с педагогами, ведущий бросает мяч, задавая вопросы участникам.

Мяч участнику – какое сегодня у вас настроение?

Мяч участнику – ваше мнение о тематике мастер-класса?

Мяч участнику – что для вас было интересным и полезным для самообразования?

Мяч участнику – что нового вы сегодня узнали?

Мяч участнику - кому вы помогли узнать что-то новое?

Мяч участнику – чего сегодня вы достигли сами?

Мяч участнику – тот опыт, который вы сегодня получили, вам пригодится?

Мяч участнику – ваши пожелания?

Наше мероприятие подошло к концу. Мне с вами было хорошо, надеюсь, и вам со мной тоже.

## Туристический поход в осенний лес

### Задачи:

#### Оздоровительные

Способствовать укреплению здоровья детей на свежем воздухе в осеннем лесу, развить терморегуляцию.

Содействовать укреплению кардиосистемы.

#### Образовательные

Продолжать упражнять в умении устанавливать причинно- следственные связи в процессе наблюдения за осенними явлениями.

Закрепить знания и выполнение правил поведения в лесу.

Упражнять в ходьбе широким шагом, приставным, в полуприсяде; в беге «змейкой», «галопом».

Упражнять в прыжках в длину с места, преодолевая естественные препятствия



(канавка, ручеек). Закрепить навык энергичного отталкивания от опоры и правильного замаха рук.

Закрепить навык метания вдоль правой (левой) рукой.

Закрепить навык равновесия в ходьбе по возвышенности прямо, боком, приставным шагом.

Формировать эстетическое отношение к природе.

#### Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре

Воспитывать чувство дружбы, взаимопомощи, любовь и бережное отношение к природе родного края.

#### ***Оборудование, атрибуты:***

- Аптечка походная.
- Рюкзаки: кружка, салфетки, бутерброды, чай.
- Канат.
- Карта маршрута.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58»

- Корзинки, ведерки.
- Бадминтон, мячи, скакалки.

**Дата:** 1-я неделя октября.

**Время отправления:** 9.00

**Расстояние:** 2-3 км.

**Сопровождающие взрослые:** инструктор по физической культуре, воспитатели, родители, которые готовят этапы задания.

**Одежда детей:** спортивные костюмы, ветровки, кроссовки, легкие шапочки.



### **Предварительная работа:**

Повторить правила поведения в лесу.

- Рассмотреть картину маршрута.
- Вспомнить стихи загадки об осеннем лесу.

Перед выходом воспитатель загадывает загадку:

Дом со всех сторон открыт,

Он резною крышей крыт.

В разноцветный дом пойдем –

Чудеса увидим в нем! (дети отгадывают загадку).

**Воспитатель:** Сегодня нас ждут лесные, осенние тропы, которые приведут нас в гости к осеннему лесу. Вы готовы увидеть чудеса в осеннем Пермском лесу? (ответы детей).

**Воспитатель:** рассматривает с детьми карту маршрута, напоминает правила поведения в походе.

Проводится **наблюдение** за признаками осени: разноцветные листья на деревьях и земле, увядание травы, изменение цвета травы. Детям предлагается дотронуться до березы рукой, прислониться к ней щекой, понюхать, отметить шероховатость и гладкость ствола, обхватить березу руками, рассмотреть ее на расстоянии, полюбоваться ею:

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58»

**Воспитатель:** Посмотрите на русскую красавицу, которая стоит на лесной поляне: в желтой кофточке, в зеленом сарафане! Указание на быстрое построение вокруг берез

### **Хороводная игра «Во поле береза стояла!»**

Далее продолжается движение по разработанному маршруту. Во время движения дети преодолевают естественные препятствия.

#### **Ходьба до места стоянки:**

- широким шагом;
- приставным шагом правым (левым) боком;
- в полуприсяде под ветками деревьев;
- бег «змейкой»;
- бег «галопом».

#### **Остановка, привал.**

**Воспитатель:** рассказывает детям о лесе, объясняет детям, как нужно беречь природу и все живое. Предлагает погулять по осенним тропам и найти лесные чудеса, позаботится о своей силе.

#### **Игры с «Лесовичком»**

- Игра «Кто быстрее найдет свое дерево?»
- Игра «Найди такой же лист!»
- «Полоса препятствий»: ходьба по поваленному дереву; прыжки через пенечки (веточки); метание вдаль.
- Подвижная игра «Лесной ловишка»

**Самостоятельная деятельность детей на лесной поляне** (*перетягивание каната, игры в бадминтон, с мячом, со скакалкой*).

#### **Сбор детей и возвращение**

### **Семинар практикум для родителей с элементами мастер - класса «Во что играют наши дети?»**

*Инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад №58»  
Иванова Ю.А.*

**Цель:** формирование у родителей представления о видовом многообразии игр для детей дошкольного возраста, их роли в развитии и воспитании детей.

#### **Задачи:**

1. Обобщить и закрепить представления родителей об игре детей как о ведущем виде деятельности в дошкольном возрасте.
2. Познакомить родителей с играми, способствующими развитию детей;
3. Стимулировать интерес родителей для совместной игровой деятельности с собственным ребенком.
4. Создать эмоционально-положительный настрой на совместную работу.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58»

**Форма проведения:** игровой практикум

**Материал:** мяч, аудиозапись мелодий, атрибуты: волшебная палочка, накидка, резинки, заколки, бантики, чемодан, газета, стаканы, вода, чайная ложка, ножницы, бубен, колокольчик, деревянные ложки, карточки с надписью ролей, слайдовая презентация, мешочек из ткани, предметы для игры «Волшебный мешочек», карточки для игры «Скажи наоборот», буклеты «Домашняя игротека».

## Ход семинара

### 1. Подготовительный этап

1. Индивидуальные приглашения для родителей;
2. Мини-анкетирование «Незаконченные предложения»;
3. Интервью с детьми.

**Инструктор:** Добрый день, уважаемые родители! Мы рады встрече с вами. Спасибо, что вы нашли время и пришли на семинар-практикум

#### • Упражнение «Мяч пожеланий»

**Цель:** включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия, создание положительного эмоционального настроения.

**Инструктор:** Уважаемые родители, встаньте, пожалуйста, в круг. Сейчас мы выполним с вами упражнение «Мяч пожеланий». Вам необходимо передавать мяч друг другу по кругу пока звучит музыка. Как только музыка останавливается, передача мяча прекращается. У кого оказался мяч, должен сказать всем участникам пожелание.

**Инструктор:** Спасибо вам, уважаемые родители, за такие прекрасные пожелания.



### 2. Основная часть

**Инструктор:** Чему посвящен наш семинар, вы узнаете, если отгадаете загадку:

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58»

Согласится со мной детвора,

В детстве главное дело -...*(игра)*

**Инструктор:** Сегодня нам бы хотелось остановиться именно на играх. Поговорить о том, чем играют наши дети, во что играют наши дети и ответить на главный вопрос: какова роль игры в жизни ребёнка?

**Цель:** исследование игровых интересов детей, получение и анализ информации об отношении родителей к игрушкам и играм детей, о заинтересованности родителей играми детей.

**Инструктор:** До семинара Вам предоставлены мини-анкеты (*приложение 1*), в которых вам было необходимо ответить на 4 вопроса. Проанализировав ваши анкеты, мы получили следующие результаты. (*обсуждение результатов*). (*приложение 2 – слайд 1-3*)

**Инструктор:** С вашими детьми мы тоже провели интервью. Давайте посмотрим, какие ответы они дали на наши вопросы (*обсуждение результатов*). (*приложение 2 – слайд 4-6*)

#### **Мини - лекция «Игра и её значение в жизни ребёнка»**



**Цель:** обобщение и закрепление представления родителей об игре детей как о ведущем виде деятельности в дошкольном возрасте, о значении игры в развитии и воспитании ребенка.

**Инструктор:** Действительно, игра - это основной вид деятельности ребенка дошкольного возраста. Играя, дети постоянно развиваются. Именно в игре, а не в обучении и не в разговорах, развиваются способности, и формируется личность ребёнка. Игра развивает наглядно – образное мышление, воображение, речь, память и внимание. Игра - важное условие социального развития ребёнка. В ней дети знакомятся с разными видами деятельности взрослых, учатся понимать состояния и чувства других людей, сопереживать им, приобретают навыки общения, получают новые представления о себе, о мире в котором живут. В играх дети учатся быть смелыми, учатся проявлять решительность, доброжелательность. Игра помогает развивать и улучшать физические способности. Таким образом,

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58»  
можно сделать вывод, что **игра не только развивает умственные способности, но и воспитывает важные личностные качества.**

**Инструктор:** Но что происходит с игрой детей в настоящее время?  
**(ответы родителей):** Играть стали не меньше, а хуже. Изменилось само качество, сама суть детской игры: она стала какой-то невеселой, агрессивной, однообразной. Все больше примитивных игровых форм - шалостей, проказ, забав, которые чаще переходят в озорство, а иногда и в хулиганство. Мы стали сталкиваться с такой проблемой, что всё общение между детьми, подвижные игры на свежем воздухе стали заменяться на игры в телефоне. Дети все чаще играют в такие игры, как «Зомби», «Монстры», «Монстры Хаир», «Халк», «Бабушка Гренни» и т.д.

Страшные игрушки существовали во все времена. Они изображали злых сказочных персонажей. Но эти игрушки создавались для того, чтобы дети могли побороть свои страхи, учиться отличать добро от зла. Предлагаемые сейчас детям в качестве игрушек различные персонажи в виде трансформеров (Халк), скелетов участвуют в игре как на стороне добрых, так и злых сил, поэтому ребенку иногда бывает трудно, даже порой невозможно дифференцировать добро и зло, отличить героев «плохих» от «хороших». Родители в ужасе, а дети в восторге.

И в формировании правильного выбора игр и игрушек для детей главными помощниками, конечно, являются мамы и папы.

А так как вы родители маленьких детей, а все дети любят играть, то я вам предлагаю вспомнить детство и поиграть в игры, направленные на развитие познавательных процессов: мышления, внимания, памяти, восприятия и речи.

Игровое задание «Сочинялки» (в этом задании игрокам нужно сочинить четверостишие для подвижной игры или физкультминутки, а затем продемонстрировать ее).



**Инструктор:** А сейчас предлагаю вам на время забыть о том, что вы взрослые, станьте детьми. И мы приглашаем вас в путешествие в Страну детских игр, чтобы узнать об играх ваших детей много нового и полезного.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58»

**Инструктор:** Вы готовы к путешествию? *(ответы родителей)*

*(Звучит сказочная мелодия (приложение 3), психолог надевает корону, накидку, берёт в руки волшебную палочку).*

Вот я палочкой взмаху –

Загадаю чудо!

Всем сегодня помогу

Доброй феей буду!

Палочка-чудесница,

Волшебная кудесница!

Поскорей все встали в круг,

За руки все взялись вдруг.

Будем рядышком стоять,

Глазки крепко закрывать!

А теперь начнём вращаться,

В ребятишек превращаться!

Страна игр всех нас ждёт,

Все готовы? Тогда вперед!



**Инструктор:** Первая остановка – «Словесных игр».

Игры, в которые мы сейчас с вами поиграем направлены на развитие слухового внимания, наблюдательности, активизацию глагольного словаря, расширение словаря антонимов, развитие воображения и памяти.

**«Кто это делает?»**

**Цель:** развитие глагольного словаря, воображения.

**Ход игры:** педагог, бросая мяч родителю, называет глагол, а родитель, возвращая мяч, называет существительное, подходящее к названному глаголу.

Идёт- (человек, животное, поезд, пароход, дождь...)

Бежит- (ручей, время, животное, человек, дорога...)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58»  
Летит- (птица, бабочка, стрекоза, муха, жук, самолёт...)  
Плывёт- (рыба, кит, дельфин, лодка, корабль, человек...)  
Ползет – (черепаха, змея, ...)

### «Съедобное и несъедобное»

**Цель:** развитие слухового восприятия, внимания, мышления, обогащение словарного запаса.

**Инструктор:** Послушайте три близких по звучанию слова и назовите то, что можно есть.

Картошка. Ложка. Окрошка.

Апельсин. Блин. Мандарин.

Конфета. Котлета. Ракета.

Миска. Сосиска. Ириска.

Банан. Диван. Барабан.

Пирог. Сапоги. Утюги.

Лимон. Вагон. Бульон.

Мед. Компот. Плот.

Виноград. Мармелад. Фотоаппарат.

Пирожок. Творожок. Горшок.

Булочка. Будочка. Дудочка.

Кабачок. Крючок. Бачок.

Пломбир. Кефир. Сыр.

Суп. Зуб. Дуб.

### Вторая остановка «Площадь ощущений».

Игра в которую мы сейчас с вами поиграем, предназначена для развития тактильной чувствительности рук, а также чувствительности рук, а также памяти и мелкой моторики.

### Игра «Волшебный мешочек»

*(Инструктор предлагает родителям определить на ощупь содержимое мешочка. Выслушиваются варианты ответов.)*



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58»

*Музыкальная пауза:*

*Музыкальные игры развивают чувства ритма, музыкальный слух, улучшают процесс адаптации, способствуют раскрепощению, тренировке памяти и навыков устной речи. «У Жирафа пятна, пятна»*

**Инструктор:** Последняя наша остановка «**Перспектив подвижных игр**».

В своей работе мы проводим подвижные игры с нетрадиционным оборудованием «Парашют». (проводится игра).



*А также игры с Футбол мячом - это ортопедический гимнастический мяч, простой и эффективный тренажер, который используется в оздоровительных целях. Проводится игра «Третий лишний», «Туннель».*

**«Третий лишний».**

Играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.



**«Туннель».**

Игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58» тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

### **3. Заключительная часть. Подведение итогов.**

**Инструктор:** Наше путешествие заканчивается. Настало время нам опять превратиться во взрослых.

*(Звучит сказочная мелодия. Приложение 3).*

**Инструктор:** Вот я палочкой взмахну,  
Загадаю чудо.

Всем ребятам помогу

Доброй феей буду.

Поскорее встали в круг

За руки все взялись вдруг,

Будем рядышком стоять

Глазки крепко закрывать!

А теперь начнем вращаться

И во взрослых превращаться.

*(родители снимают бантики, заколки, резинки, рассаживаются на свои места)*

### **Рефлексия. Упражнение «Слово дня»**

Родителям предлагается одним словом выразить свое отношение к проведенному собранию.

**Инструктор:** Родительское собрание я хотела бы закончить притчей «**Один час твоего времени**».

Этой притчей я хотела сказать, что современная жизнь поглощает нас проблемами бытия, мы не находим время чтобы побыть с ребёнком наедине, спросить о том, как прошёл его день, поиграть с ним. Но наши дети не должны от этого страдать. Доказано, что своему ребёнку достаточно уделить один час в день для того, чтобы он почувствовал себя нужным и любимым. Уделяйте им больше времени. Берегите, любите себя и своих близких! Время идет!!! Спасибо за внимание! До новых встреч!

*(родителям раздаются буклеты «Домашняя игротека»)*

*(фотоматериалы с родительского собрания)*

## **Деловая игра «Сохранение и укрепление здоровья»**

*Воспитатель МБДОУ  
«Детский сад №58» Величко А.Н.*

### **Задачи:**

1. Формировать и закреплять знания, умения и навыки родителей по сохранению и укреплению здоровья детей.
2. Создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников игры.

### **Деловая игра строится на принципах:**

- коллективной работы
- практической полезности
- гласности
- соревновательности
- демократичности
- максимальной занятости каждого участника
- неограниченной перспективы творческой деятельности в рамках деловой игры

### **Правила для участников деловой игры:**

- полное погружение и включенность каждого в проблематику деловой игры и в атмосферу творчества.
- уважительное отношение к высказываниям других, даже в тех случаях, когда они не совпадают с собственной точкой зрения.
- самовыражение, когда каждый участник игры старается выразить себя и внести личный вклад в решение проблемы.
- адаптация знаний и умений, полученных в ходе деловой игры, в практическую работу с родителями на группе.

### **Критерии оценки деятельности команд в деловой игре:**

- уровень активности участников команды
- умение находить оптимальные или наиболее простые и действенные решения
- творческий подход к решению задач игры
- дополнения и их обоснованность

### **Структура деловой игры:**

1 этап: *Организационно-подготовительный*

До деловой игры: Выбрать название команды и девиз. Подготовить

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58» приветствие команды (1-2мин.) Подготовить содержание мероприятий по профилактике заболеваний и оздоровлению детей в семье. Выбор жюри.

2этап: *Практический*

### **Ход игры:**

1. Приветствия команд (название и девиз 3-5 мин.)

2. Конкурс: «Солнце здорового образа жизни».

Задание: из предложенных материалов, (большой бумажный круг, овалы, фломастеры) выложить солнце, лучи которого и будут все составляющие здорового образа жизни. Подписать лучи (1-2 слова). Объяснить, как полученную схему можно использовать в домашних условиях (3 мин. на обдумывание).

3. Конкурс: «Здоровый ребенок»

Задание: познакомить и провести игру, которую можно организовать с ребенком на улице с командой-соперником

4. Игра: «Поменяйтесь местами»

Правила игры: Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий не имеет места и его цель: сесть на одно из мест в круге. Для этого он просит участников: «Поменяйтесь местами, (на стульях) кто...». Далее каждый, кто находится на месте ведущего придумывает свои задания - например: «поменяйтесь местами, кто чистит с ребенком зубы на ночь» или «кто не дает долго смотреть ребенку телевизор» или «у кого в семье есть традиция с ребенком отдыхать на природе» и т. д. Участники меняются местами, но не с соседом, а переходят на противоположную сторону. Ведущий занимает одно из мест, а участник, оставшийся без места, становится ведущим

3 этап: *Заключительный - подведение итогов, определение победителей*

## **Информация для папки-передвижки «Веселая физкультура в квартире»**

*Воспитатель МБДОУ  
«Детский сад №58» Шуракова Т.А.*

Физкультурно-оздоровительный досуг детей в семье чрезвычайно разнообразен. Он может быть связан с подготовкой и проведением каких-либо семейных торжеств, плановых и неожиданных событий (победа в соревнованиях, проводимых в детском саду, выпуск из детского сада и др.)

Кроме того, потребность в общении и совместных занятиях возникают ежедневно в вечерние часы, когда вся семья собирается после работы, а также в выходные дни. В хорошую погоду организовать семейный отдых лучше всего на открытом воздухе.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58»

А если на улице ненастье, возникает целый ряд проблем, связанных, прежде всего, со сложностью разрешения противоречия между высокой естественной потребностью детей в активной двигательной деятельности и площадью современных квартир. В этом случае родители часто отдают предпочтение организации спокойных занятий (по рисованию, лепке, просмотру мультфильмов и телепередач, чтению, настольно-печатным играм).

«Первые 10 лет жизненного воспитания должны быть преимущественно физическими» Известным физиологом и педиатром И.А. Аршавским сформулировано «энергетическое правило двигательной активности», согласно которому характер деятельности скелетных мышц определяет развитие физиологических систем. У растущего организма восстановление затраченной энергии характеризуется не только возвращением к исходному уровню, но и его превышением. Поэтому в результате движений происходит не трата, а приобретение массы тела, что обеспечивает рост.

Нередко от взрослых можно слышать окрики в адрес детей: «Не бегай!», «Сядь!», «Не лезь!». Родители часто больше внимания уделяют эстетике помещения, загромождают его дорогостоящей мебелью, и ребенку нет места с его неумной энергией. Безусловно, не каждый решится отодвинуть импортную стенку и поставить перекладину, тем более разместить целый спортивный комплекс. Однако крепкое здоровье и хорошее настроение детей - достойная награда за такую жертву.

Известный специалист в области физического воспитания детей и подростков В.С. Скрипалев предложил оригинальную конструкцию спортивного комплекса для обычной квартиры. В книге «Наш семейный стадион» (1986) автор убедительно доказывает преимущества физических упражнений, выполняемых на спортивном комплексе, перед обычным бегом и даже подвижными играми. По мнению Владимира Степановича: «Самое простое - повторить то, что нам подсказала природа: вернуть ребенку дерево, некогда развившее его прародителей...» В спорт уголке Скрипалева В.С. снаряды расположены таким образом, чтобы получилось гимнастическое дерево. С одного снаряда можно перелезть на два соседних. Предложенная конструкция, расположенная всего на трех квадратных метрах, состоит из 11 снарядов, на которых можно выполнить, по утверждению автора, более 5000 упражнений - перелазов! (автором разработан и сокращенный вариант на 1 кв. м для тех, у кого жилье поменьше). Перечислим семь движений, являющихся базовыми для новых комбинаций и вариантов:

- вис (на перекладине, кольцах и трапеции),

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58»

- *прыжок, вращения* (поясной лопинг),
- *качание* (на съемной груше-качалке, обычных качелях и вертикальных лианах-качелях),
- *катание* (на комнатной горке),
- *равновесие* (на наклонной треугольной лесенке)
- *лазание* (с использованием всех перечисленных выше снарядов).

Под всеми снарядами натягивается батут, который страхует и обеспечивает амортизацию при соскоке. Для того чтобы «стадион в квартире» использовался ежедневно и имел популярность у всех членов семьи, занятиям на нем можно придать сюжетно-образный характер. Известно, что малышам наиболее привлекает выполнение развлекательных упражнений в соответствии с принятой ролью. Они с удовольствием имитируют повадки кошки, белочки, обезьянки, перелезающей с ветки на ветку. Включаясь в сюжет, предложенный родителями или навеянный сказкой, мультфильмом, дети 3-4 лет охотно откликаются на предложение «собачки» залезть на верхушку снаряда - «дерева», сделать запас орешков и грибков, достать бананы с верхней ветки и т.п. Снаряды украшаются и разнообразятся атрибутами, изготовленными старшими братьями или сестрами. Это поддерживает интерес младших дошкольников к гимнастическим упражнениям и сплачивает всех членов семьи. «Спортивный стадион» для детей 5-8 лет можно трансформировать в парусный корабль и отправиться на нем в кругосветное путешествие, полное приключений и неожиданностей. Немного фантазии - и комплекс превратится в джунгли, а дети - в краснокожих и бледнолицых. Эти и многие другие сюжеты эмоционально привлекательны для детей, и они, не зная устали, будут с пользой проводить время на снарядах, незаметно овладевая все новыми и новыми движениями, развивая свое воображение, творчество, самостоятельность и инициативу.

Другим, не менее ценным приемом поддержания интереса к процессу, а главное - результатам двигательной деятельности детей, является ведение дневниковых записей о спортивных достижениях и личных рекордах. Именно такой опыт был освоен и рекомендован Б.П. Никитиным, а вслед за ним и многими семьями, в которых с уважением относятся к физкультуре, спорту, сохранению семейных традиций.

Методика ведения дневниковых записей может быть различной. Некоторые, очень загруженные семьи могут ограничиться короткими записями в специально купленном семейном или детском альбоме, в котором уже есть специальные разделы (показания роста, массы, сроки овладения ходьбой,

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58» прыжками, плаванием, катанием на велосипеде и т.п.).

Дети могут принять самое непосредственное участие в красочном оформлении его страниц, помещая туда свои зарисовки, наклейки, делая простейшие записи. Каждый месяц (неделю, сезон) всей семьей подводятся результаты «Чему мы научились». Каждый член семьи демонстрирует свои возможности (в подтягивании, лазании по канату, шесту, в выполнении разных акробатических номеров и др.). В дневник (журнал) можно заносить данные антропометрических измерений по годам (полугодиям), фиксировать показатели прыжков в длину, высоту, метаний на дальность, скорость бега на 10, 20 и 30 м, сроки и особенности овладения спортивными видами физических упражнений (лыжами, плаванием, велосипедом, роликовыми коньками), элементами спортивных игр (футбола, ручного мяча, баскетбола, тенниса, бадминтона).

Такие записи, которые ведутся долгие годы, превращаются в своеобразную семейную летопись, архив, передаваемый из поколения в поколение от детей к внукам и правнукам. Ребенок, воспитывающийся в такой семье, вырастает на добрых традициях, которые он уже несет своим детям. Это и является залогом семейного здоровья и благополучия.

#### **Семейный кодекс здоровья**

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад, в школу и на работу - пешком в быстром темпе.
5. Лифт - враг наш.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. При встрече желаем друг другу здоровья. (Здравствуй!)
8. Режим - наш друг, хотим все успеть - успеем!
9. Ничего не жевать, сидя у телевизора!
10. В отпуск и в выходные - только вместе!

## Досуг с папами «Дню защитника Отечества посвящается»

Инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад №58»  
Иванова Ю.А.



**Ведущий:** Дорогие друзья! Наш сегодняшний спортивный праздник посвящен славному Дню защитника Отечества. Поэтому особенно приятно видеть в зале дедушек и пап. Вот они перед нами — бодрые, подтянутые, собранные. Мы от души поздравляем наших смелых, отзывчивых мужчин и желаем им и в дальнейшем сохранять такую же боевую готовность к участию в наших общих делах, которые только выигрывают от их участия.

Болельщики и гости, давайте поприветствуем всех, кто сегодня выйдет на старт. Пожелаем нашим командам успехов и побед!

*Дети делятся на команды.*

*Выходят Шутка, Считалка и Загадка,*

**Шутка:** Королева развлечений, повелительница игр...

**Загадка:** Со своей веселой свитой к нам желает быть на пир. **Считалка:** Вам встречать ее пора, Крикнем дружно все «Ура!». *Звучит тревожная музыка.*

**Выбегает Фокус:**

Подождите, не шумите, Королеву не зовите!

Чтобы нам ее позвать, Надо заклинанье знать.

**Шутка:**

Так давайте поспешите, Все этапы вы пройдите. Постарайтесь! И тогда К нам игра придет сюда!

**Ведущий:** Команды будут приглашаться по очереди. По окончании эстафет каждая команда получит слово-заклинание. Когда эстафеты пройдут все команды, из слов надо будет составить заклинание.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58»  
Приглашаются команды с номерами 1 и 2.

*Построение в команде парами: взрослый — ребенок.*

### **Задания**

1. Взрослый и ребенок держатся за руки.

Ребенок должен пробежать по скамейке (взрослый держит его за руку).  
Дальше вместе бегут до стула, огибают его и возвращаются обратно  
(ребенок снова бежит по скамейке, держа взрослого за руку).

Эстафета передается следующей паре рукопожатием. Бег с мячами.

В каждой паре папа на бегу подбрасывает мяч, делает хлопок в ладоши,  
ловит мяч и т.д., а ребенок отбивает мяч об пол (бег до стула и обратно).  
Затем мячи передаются следующей паре.

2. Ребенок стоит перед взрослым, держа его за руки.

Оба скачут до стула на правой ноге, а обратно — на левой. Эстафета  
передается следующей паре рукопожатием.

*Команды 1 и 2 получают свои слова.*

**Ведущий:** Приглашаются команды с номерами 3 и 4.

### **Задания**

1. Ребенок должен проползти по скамейке (любым способом). Папа из  
его пары прыгает через скамейку, как может.

Затем оба оббегают вокруг стола и возвращаются обратно так же.  
Скамейка передается следующей паре.

2. Папа должен пролезть в два больших обруча. Ребенок должен надеть  
на себя 4 обруча по очереди.

3. Веселая эстафета «Огород».

Дети стоят на старте, взрослые ждут их на противоположной стороне.

Между ними разложены «кочки».

Неожиданно начинается «сильный дождь».

Ребенок должен надеть плащ, взять зонт и по кочкам перебежать в  
«огород». Там его папа берет его на руки и бежит с ним обратно по  
«кочкам». Затем плащ и зонт передаются следующему ребенку.

*Команды 3 и 4 получают свои слова.*

**Ведущий:** Приглашаются команды с номерами 5 и 6.

### **Задания**

1. Ребенок должен проползти через тоннель.

На выходе папа встречает его, сажает к себе на плечи и бежит с ним  
обратно к месту старта. Эстафета передается рукопожатием.

2. Взрослый ведет мяч между стойками или стульями. Ребенок в это  
время прыгает из обруча в обруч (4 шт.) на двух или на одной ноге. На об-

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58»  
ратном пути выполняются те же движения.

3. «Веселый поезд».

Всей командой, взявшись за руки, нужно пробежать между кеглями ту-да и обратно.

*Команды 5 и 6 получают свои слова.*

**Ведущий:** Поиграли? Не устали?

Все команды получили слова-заклинания?

Покажите их!

«КАК МЫ» — «НИГДЕ НЕ» — «УНЫВАТЬ» — «ДРУЗЕЙ В» -  
«БЕДЕНЕ» — «ОСТАВЛЯТЬ».

А теперь пусть выйдут по одному представителю от команды. Они должны составить из этих слов одну общую фразу.

Все слова мы подобрали, Заклинание узнали.

Хором их произнесем, Королеву позовем.

*Произносит все заклинание. Звучат фанфары. Выходит Королева.*

**Королева:** Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, взрослые! Принесла мне свита весть,

Что у вас разгадка есть, Вижу, вы тут не скучали. Вам понравилась игра?

Заклинанье отыскали - Значит, встретиться пора. И поэтому сейчас

Игры я несу для вас.

- Я предлагаю вам сказочные эстафеты, в которых вы будете изображать сказочных героев.

***Эстафета «Баба Яга»***

Приглашаются все участники под номерами 1 и 2.

В каких сказках она встречается? Молодцы. И сейчас мы с вами постараемся изобразить Бабу Ягу.

Для этого нам нужны ведро и швабра. Ведро вы надеваете на ногу, берете в руки швабру и, отталкиваясь ею, на одной ноге прыгаете до стула; там меняете ногу и прыгаете обратно.

***Эстафета «Змей Горыныч»***

Приглашаются все участники под номерами 3 и 4.

Теперь вам нужно показать Змея Горыныча. Ваша задача — встать по три человека, взяться под руки и вместе прыгать до стула и обратно.

***Эстафета «Репка»***

Приглашаются все участники с номерами 5 и 6.

Первый участник бежит до стула и обратно. Второй присоединяется к нему, теперь они бегут вдвоем и т.д.

### **Эстафета «Коты в сапогах»**

Приглашаются по одному папе от каждой команды и по три мамы от болельщиков каждой команды. Теперь у нас есть 6 пап и 6 шляп. Ваша задача состоит в том, что вы должны трижды поклониться вашим дамам, но поклон не должен повторяться.

А мы посмотрим, кто из вас исполнит роль самого элегантного Кота — правда, не в сапогах, а в шляпе.

**Королева:** Вот и закончились мои сказочные игры-эстафеты. Пока мы тут играли, моя свита подвела итоги соревнования.

Сейчас вам торжественно будут присвоены звания «самых-самых». Команды, построиться!

«Самая быстрая»!

«Самая веселая»!

«Самая ловкая»!

«Самая неугомонная»!

«Самая находчивая»!

«Самая дружная»!

*Командам вручаются призы.*

**Королева:**

Вижу, весело живете.

Слышу — песенки поете. Ну а мне уже пора.

Обещайте, детвора,

Быть послушными всегда И шалить лишь иногда!

Обещаете?

Весело в согласье жить,

Игры всякие любить.

Мы желаем вам успеха

И заливистого смеха.

Если будете дружной,

То найдете сто друзей.

А сейчас нам всем пора,

До свидания, друзья!

**Ведущий:**

Вот настал момент прощанья, Будет краткой наша речь: Говорим мы «до свиданья», До счастливых новых встреч!

## **Школа ответственного родительства «Семь составляющих здоровья»**

*Воспитатель МБДОУ  
«Детский сад №58» Величко А.Н.*

**Цель:** познакомить родителей с опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, привлечь к участию в совместных с детьми оздоровительных мероприятиях.

### **Задачи:**

1. Продолжать работу по укреплению здоровья детей, формировать потребность в здоровом образе жизни.
2. Оказать помощь создания в семье предпосылок для полноценного физического развития детей.
3. Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту.
4. Развивать межличностное общение ребенка и взрослого, доставить радость от совместных действий.

### **Ход мероприятия**

1. Игра «Угадай меня» (Родителям предлагалось завязать глаза и узнать своего ребенка на ощупь.) - снятие эмоциональных барьеров, настрой на рабочую атмосферу.
2. Техника релаксации при помощи самомассажа и массажеров (массаж кистей рук, головы, шеи) - после тяжелого рабочего дня и для преодоления внутреннего напряжения.
3. Проведение совместной гимнастики после сна «Мы проснулись» - для того, чтобы утро детей начиналось с положительных эмоций.
4. Игровое упражнение для глаз «Солнечный зайчик» (по М. Карпушиной) - в качестве тренировки и для профилактики сохранения зрения.
5. Игровые упражнения с массажным мячом, и прогулка по массажным коврикам - для профилактики плоскостопия.
6. Упражнения для формирования и поддержания правильной осанки «Тачка», «Шагаем вместе».
7. И в конце для восстановления дыхания после физических упражнений можно провести упражнение «Порхают бабочки».

Приобретенный опыт и данные рекомендации помогут родителям в

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58» дальнейшей работе по формированию здорового образа жизни, так же можно предложить буклеты с игровыми упражнениями.

## **Конспект школы ответственного родительства «Эффективное взаимодействие с детьми»**

**Цель:** гармонизация детско-родительских отношений; обучение родителей способам эффективного взаимодействия с детьми

### **Предварительная работа:**

- беседы с родителями
- диагностика детско-родительских отношений

### **Оборудование и материалы:**

- фотографии детей
- конверт с вопросами
- мяч
- бумага и ручки

### **Ход тренинга**

**Воспитатель:** Здравствуйте, уважаемые родители! Я очень рада, что вы сегодня собрались. Я знаю, что воспитание детей – трудное дело. Я верю и знаю, что вы любите своих детей, иначе вы бы не пришли сегодня. Вы научитесь больше понимать своих детей, справляться с теми трудностями, которые возникают в общении, воспитании детей.

*(Участники берутся за руки и приветствуют друг друга)*

### **Упражнение «Давайте познакомимся»**

**Цель:** знакомство участников друг с другом

Участники представляются, придерживаясь схемы:

- назвать своё имя, имя ребёнка, показывают фотографию ребёнка
- рассказать о достижениях своего ребёнка

### **Упражнение «Конверт отношений»**

**Цель:** снятие эмоциональных барьеров, настрой на рабочую атмосферу  
Каждый участник по очереди вынимает из конверта ведущего листок с вопросом и отвечает на него.

*Мой ребёнок радуется, когда... Мой ребёнок злится, когда...*

*В общении с детьми мой ребёнок... Ребёнок вместе с папой...*

*Ребёнку вместе со мной нравится... Я отдыхаю, когда...*

*Меня больше всего расстраивает... Ребёнок плачет, если...*

*Если у меня плохое настроение... Мой ребёнок...*

*Меня беспокоит... Меня радует...*

### **Беседа « Как правильно воспитывать детей?»**

Цель: актуализация целей и результатов воспитания

**Воспитатель:** Давайте поговорим, каковы цели вашего воспитания? Какого ребёнка вы хотите воспитать?

- Я правильно вас понимаю, что ребёнку важно быть...?
- Каким образом вы этого добиваетесь?
- Что значит, быть «хорошим родителем»?
- Что должны делать родители и что должен делать детский сад в воспитании ребёнка? Давайте разграничим.
- Как вы считаете, что может делать ребёнок этого возраста?
- Что могут делать ваши дети?
- Что им не доступно?
- Закройте глаза. Прошло 5 лет. Каким стал ваш ребёнок? Что изменилось в нём?
- Изменилось ли ваше отношение к нему?
- Как обычно вы хвалите своего ребёнка?
- Во всех ситуациях вы так хвалите?
- Когда вы собираете ребёнка в детский сад, что вы говорите? (усаживаете кушать, укладываете спать)

### **Упражнение «Я – ребёнок»**

Цель: формирование «языка общения» родителей с ребёнком.

- Вы - дети. Я говорю вам...
- Андрей, ну что ты копаешься? Собирайся быстрее.
- Что вы почувствовали? (не расстраивайся, давай я тебе помогу. Быстро убери игрушки!)

### **Упражнение «Список положительных и отрицательных качеств ребёнка»**

Цель: осознание индивидуальности своего ребёнка, изменение отношения к нему в позитивную сторону

- Разделите лист бумаги на две части. Слева составьте список «+» качеств ребёнка, справа качества, которые вы бы хотели исправить.
- Посмотрите на «-» качества, какие из них можно исправить, подчеркните, а какие нельзя?
- Подумайте, откуда появилось это качество?
- Что вы почувствовали, выполняя это упражнение?
- Постарайтесь посмотреть на «-» качества другим взглядом. Постарайтесь найти в них что-то «+»

**Вывод:** *ребёнка не нужно воспринимать оценочно. Мы сами навязываем ярлыки.*

### **Упражнение »Клубочек«**

Цель: создание условий для определения уровня эмоциональной близости с ребёнком. Участники вспоминают и произносят ласковые слова, которыми называют ребёнка в семье. При выполнении они перекатывают мяч друг другу.

По окончании рефлектируют свои чувства.

### **Упражнение »Правила жизни ребёнка«**

Цель: выделение основных принципов организации жизни ребёнка.

На листе бумаги изображён круг с тремя секторами (можно, нельзя, иногда можно). Родители дописывают предложения.

Анализируют, что доминирует во взаимоотношениях с ребёнком:

- Запреты
- Ограничения
- Уступки
- Вседозволенность
- Разумность

После выполнения упражнения даётся информация о правилах, которые помогают родителям найти «золотую середину» в воспитании детей.

1) Правила, ограничения, запреты, требования должны быть в жизни каждого ребёнка обязательно.

2) Правил не должно быть слишком много и они должны быть гибкими.

3) Родительские требования не должны вступать в явное противоречие

с потребностями ребёнка.

4) Правила должны быть согласованы между взрослыми

5) Требования должны предъявляться дружественным, разъяснительным тоном, но не повелительным

6) Наказывая ребёнка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохое.

Как предъявлять требования к ребёнку?

- Отобразить его чувства
- Указать способ действия
- Вселить уверенность в выполнение его действия

### **Упражнение «Пустой стул»**

Цель: понимание внутреннего мира ребёнка. Поделитесь на 3-4 группы.

Расскажите о вашей любимой игрушке в детстве. На что вы были обижены?

Здесь сидит ваш ребёнок. Пусть он вам выскажет свои обиды.

Скажите ему какие-то слова. Может, вы хотите попросить прощения?

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №58»  
**Беседа »Поведение ребёнка«**

Цель: отработка навыков общения с ребёнком

Какое поведение вашего ребёнка вызывает больше всего трудностей?

-Каков смысл такого поведения?

Вывод: чувство причина поведения. Ребёнок плохо себя ведёт, т.к. плохо себя чувствует.

**Упражнение «Фраза»**

Цель: формирование «языка временного поведения» (вместо «языка постоянного поведения»)

**Воспитатель:** сравните фразы:

«Ты сейчас толкнул брата!»

«Ты опять дерёшься!»

**Релаксация**

**Воспитатель:** Сядьте, пожалуйста, по удобнее. Закройте глаза.

Расслабьтесь (вдох, выдох) *(звучит музыка)*.

**Подведение итогов, обратная связь**

Итак, уважаемые родители, мы с вами сегодня затронули вопросы воспитания детей. Это, конечно, работа не одной нашей встречи, т.к. данная тема огромна. На сегодняшнем занятии вы познакомились с некоторыми приёмами, правилами общения с детьми, обсудили саамы проблемные ситуации, попытались взглянуть на ребёнка и причины его поведения с другой стороны. Я надеюсь, что полученные знания и умения будут вам полезны и помогут строить ваше общение с ребёнком с учётом взаимоотношения и взаимной любви!

