

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение «Детский сад «Родничок»  
с.Верхнее Нойбера Гудермесского муниципального района»

**Семинар-практикум для родителей  
«Физическое воспитание в ДОУ»**

**Воспитатель  
Мадашева Хеди Дукваховна**

*с. Верхнее Нойбера*

## Семинар-практикум для родителей «Физическое воспитание в ДОУ»

Цель: ознакомление с методической литературой по **физическому** развитию ребенка в семье и в ДОУ. Обучение **родителей играм**, направленным на формирование правильной осанки и на исправление плоскостопия.

### Задачи:

1. Пополнить знание **родителей** о литературе по организации **физического воспитания** детей в условиях семейного быта и ДОУ, которая дает рекомендации о том, как растить детей здоровыми, закаленными, **физически крепкими**.
2. Познакомить **родителей с банком игр**, направленных на формирование правильной осанки и исправления плоскостопия детей дошкольного возраста.
3. Разучить с **родителями игры**, использовать их для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия их детей.

### Предварительная работа:

- Беседы с **родителями**
  - Анкетирование **родителей**
  - Подбор банка игр, методической литературы
  - Оформление выставки книг по **физическому воспитанию**
  - Подготовка необходимого оборудования для проведения игр
- с **родителями и детьми**
- Оформление приглашения **родителям**

### Ход мероприятия:

**Воспитатель** : Формирование здорового образа жизни детей – задача совместная и дошкольных и школьных учреждений, и, конечно, семьи. ЗОЖ – «избитое» выражение, но часто мы недооцениваем, как важны привычки здорового образа жизни для психического, умственного, **физического развития детей**, для их здоровья. Многих проблем у взрослых людей можно было бы избежать, если бы с детства **родители закаливали их**, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте – личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения здорового образа жизни в семье.

Все мамы и папы хотят, чтобы их дети выросли здоровыми и полными сил. Чаще всего **родители** не отрицают необходимости занятий физкультурой вне стен детского сада, но в тоже время и не предпринимают практических шагов для решения данной задачи. И чем старше становится ребенок, тем чаще всплывает негативная тенденция нехватки времени, сил и средств на организацию его **физического воспитания**.

Обобщение материалов исследования, по данным анкетного опроса **родителей**, позволило нам оценить качество **физического воспитания в семьях**. Как известно, важнейшим условием полноценного развития дошкольника является не только умственная, но и **физическая активность ребенка**. Большинство **родителей** отметили высокий уровень как интеллектуального, так и **физического** развития своих детей в ДО. Это очень приятно!

Нами было отмечено, что вопрос **физического воспитания** в некоторых семьях решается достаточно успешно. (*Дети посещают спортивные секции*).

Однако, материалы анкетного опроса показали, что в условиях семьи недостаток движений, который дети иногда испытывают в саду, дома не **восполняется**.

В большинстве же случаев для укрепления здоровья детей не создано необходимых условий (дети не посещают секции, неохотно делают зарядку, подвижным играм предпочитают компьютерные).

Характер двигательной активности ребенка оказывает большое влияние на особенности его **психофизиологического** развития и состояния здоровья. В семьях подавляющее большинство **родителей** уделяют умственному **воспитанию ребенка**, обучая его чтению, письму, математике. Из всех опрошенных **родителей** примерно 20 % посещают дополнительные спортивные занятия. Крайне редко используются игры на свежем воздухе.

Формирование ЗОЖ- это **воспитание** целого комплекса навыков, правил, умений и знаний, которые дети могут применить на практике. И чем раньше они начнут формироваться, тем лучше для наших деток. Мы очень просим вас обратить внимание на то, что СЕМЬЯ играет главную роль в формировании у детей привычки разумно и с пользой проводить время.

**Воспитатель** : Если взрослые регулярно занимаются **физической культурой и спортом**, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься **физическими** упражнениями и спортивными играми. Но надо следить и знать, как правильно распределять нагрузку на опорно-двигательный аппарат, так как нарушение осанки – частый спутник многих

хронических заболеваний. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Приобретение правильной осанки – длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Некоторые **родители ограничиваются замечанием: «Не горбись!»** - это ошибка, так как детьми в этом возрасте частица «не» обычно не **воспринимается**. Нужно давать позитивные формулировки («иди прямо», «выше подбородок») и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение. А лучше всего чаще играть с детьми в игры направленные на формирование правильной осанки.

Осанка- это привычная поза, сформированная в процессе роста организма. При правильной осанке у ребенка чуть приподнята голова, грудь слегка выгнута вперед, спина прямая, живот подтянут, ноги ровные. Осанка у детей неустойчивая. Она легко изменяется под влиянием неправильного длительного положения тела. Способствует этому и мебель, и ДАЖЕ ходьба, при которой ребенок держат за одну и ту же руку.

Ребенка надо учить правильной манере держаться. Словесные замечания «стой ровно, выпрямись, подбери живот», особенно с частицей «НЕ» мало что дают. Нужно подбирать упражнения, укрепляющие мышцы туловища и тем самым, способствующие правильной осанке.

Сегодня мы хотим вам предложить банк игр, а также поиграть с вами, для того чтобы вы сами научились и запомнили правила и применяли эти знания дома, играя со своими детьми. Сейчас я хочу пригласить ребят, для того чтобы вам помочь.

*(Заходят дети, подходят к своим родителям)*

**Воспитатель предлагает поиграть в игры:**

*«Восточный официант»*

Цель игры: развитие координации движений; равновесия; укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Материалы:

поднос или книга, кубик.

**Ход игры:**

Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить за тем, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки

вверх (*на цыпочках*) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

*«Летим на Марс»*

Цель игры: обучение приемам игры в мяч, развитие умения ориентироваться в пространстве, координация движений рук, развитие мышц плечевого пояса.

Материалы: стулья, мячи.

**Ход игры:**

Ведущий предлагает запустить ракету на Луну. Берет мяч и кидает его вверх. Ребенок сидит и повторяет движения взрослого. Так можно сделать 5-6 раз. Затем движения можно повторять стоя. Когда мяч падает, ребенок подходит к нему, берет его и по команде *«ракета полетела»* кидает снова. Ведущему необходимо подбадривать ребенка, следить за правильной осанкой. Более сложный вариант броска возможен с подскоком и отрыванием обеих ног от пола.

**Воспитатель-Кроме** игр направленных на формирование правильной осанки, есть игры не менее важные. Вы можете использовать очень полезные игры для профилактики и лечения плоскостопия.

*«Донеси, не урони»*

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости.

Материалы: стулья, простынки.

**Ход игры:**

Игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (*например, скача на одной ноге или на четвереньках*) до противоположного конца зала. Тоже повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (*соревнуйся*). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

"Самый стойкий"

Цель игры: тренировка равновесия, координации движений, **воспитание выносливости**, решительности.

**Ход игры:**

Двое игроков присаживаются на корточки. Прыгая на носках, стараются сбить плечом и заставить его потерять равновесие – сесть. Кто первый сядет,

выбывает из игры, а в игру включается другой, и снова играют «на победителя»

**Воспитатель** :- Наше практическое занятие подходит к концу. Сейчас я хочу предложить вам одним словом выразить свое отношение к проведенному мероприятию. Это слово должно вырасти на этом замечательном дереве.

**(Родители пишут «слово дня» на листочках дерева) .**

Давайте же будем играть вместе со своими детьми как можно чаще. Помните: игра – прекрасный источник укрепления **физического**, духовного и эмоционального самочувствие ребенка. Спасибо за сотрудничество!

