

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 7 с. Майкопского  
муниципального образования Гулькевичский район

**СОЦИАЛЬНОЕ ПАРТНЁРСТВО ДОУ И СЕМЬИ  
КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Методическая разработка**

2024

УДК – 373.24 (072)

ББК – 74.200.54

И 49

Автор-составитель:

Иванова Жанна Викторовна – инструктор по физической культуре

Социальное партнёрство ДООУ и семьи как средство формирования основ физической культуры и здоровья у детей дошкольного возраста.

Методическая разработка. – с. Майкопское, 2024 г. – 46 стр.

Рецензент:

Королькова В.А., кандидат педагогических наук,

доцент кафедры социальной, специальной педагогики и психологии

ФГБОУ ВО «АГПУ»

Физическое воспитание - один из основных компонентов общего воспитательного процесса, без которого невозможно гармоничное развитие ребенка. Социальное партнерство детского сада и семьи может обеспечить эффективное формирование основ физической культуры и здоровья детей при наличии условий, способствующих включению родителей в единое воспитательно-образовательное пространство. Основная цель – разработка новых подходов к взаимодействию детского сада и родителей как фактора позитивного физического развития ребенка, развития культуры здорового образа жизни.

В методической разработке представлен опыт работы инструктора по физической культуре МАДОУ детского сада № 7 с. Майкопского МО Гулькевичский район Ивановой Ж.В. по формированию основ физической культуры и здоровья у дошкольников. Представленные в методической разработке условия, формы и методы реализации модели социального партнерства ДООУ и семьи позволят сформировать основы физической культуры и здоровья, подготовить к школьной жизни не только детей, но и родителей, будут способствовать созданию условий для самореализации родительского потенциала.

Регулярные занятия физкультурой и спортом в семье и образовательном учреждении позволяют повышать сопротивляемость детского организма внешним неблагоприятным воздействиям, содействовать оздоровлению ослабленных от рождения детей, а также укреплять внутрисемейные отношения.

Представленный материал адресован широкому кругу специалистов дошкольного и дополнительного образования, родителям.

## Содержание

Введение. Актуальность.....	4
Социальное партнерство семьи и детского сада при формировании у детей основ физической культуры и здоровья.....	6
Особенности формирования основ физической культуры и здоровья у детей дошкольного возраста.....	10
Модель социального партнёрства ДООУ и семьи по формированию у дошкольников основ физической культуры и здоровья.....	14
Этапы и формы реализации модели социального партнёрства ДООУ и семьи по формированию у детей основ физической культуры и здоровья.....	17
План реализации модели социального партнерства ДООУ и семьи.....	21
Прогнозируемые результаты реализации модели социального партнерства ДООУ и семьи.....	26
Список использованной литературы.....	28
Приложение № 1. Консультации для родителей.....	29
Приложение № 2. Игры с детьми на отдыхе в летний период.....	37
Приложение № 3. «А ну-ка, мамы!» Спортивные соревнования, посвященные Дню Матери.....	38
Приложение № 4. Конспект сюжетного физкультурного занятия «В лес на поиски мамы лисёнка».....	43

## Введение

### **Актуальность.**

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным образовательным учреждением.

Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, задержки в развитии физических качеств – быстроты, ловкости, координации движений и других. Одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Так, опросы родителей ДОО по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показывают, что только 28% родителей уверены в своих знаниях, около 20% периодически знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 52% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию (закаливание, укрепление здоровья с помощью физических упражнений, подвижных и спортивных игр и др.). Практика работы в данном направлении позволяет выявить следующие типичные проблемы: как осуществить эффективное сотрудничество на основе взаимодействия с группами родителей детей определенного возраста; как оптимальным образом использовать возможности дошкольного учреждения и объектов социума для формирования привычки к здоровому образу жизни в семье.

Ценностное отношение членов семьи к своему здоровью и ребенку определяется тремя аспектами: проявлением жизненных ориентаций; осознанием ответственности за здоровье ребенка; отношением к физической культуре как к важному фактору укрепления здоровья. Приходится с сожалением констатировать, что семья, которая изначально должна закладывать в ребенке основные понятия и представления о здоровье,

здоровом образе жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих, сегодня не готова выполнять данную функцию. Результаты опроса показали неосведомленность родителей, ограниченность в целом уровня их знаний о здоровье ребенка, его физическом состоянии и средствах воздействия на них.

Семья сегодня не является примером для подражания. В связи с этим особую актуальность приобретает необходимость целенаправленного формирования культуры здоровья родителей, определяющих условия для первичной ориентации детей в организации здорового образа жизни. Сегодня актуальной становится проблема разработки педагогической стратегии формирования основ здоровой жизнедеятельности детей в системе «семья – ДООУ». Нужно дать родителям понимание того, что родительство – это наука, творчество и искусство, требующее профессиональной подготовки.

Для решения этой проблемы необходимо осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение родителей, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении положительного семейного опыта воспитания детей. Развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи, и родителям необходимо заботиться о правильном физическом развитии детей, регулярно заниматься с ними физкультурой, приобщать к здоровому образу жизни. Именно мы, специалисты, можем помочь им в приобретении необходимых теоретических и практических знаний и умений, чтобы в домашних условиях родители могли закрепить освоенные ребенком в ДООУ двигательные навыки, а также упражнения, способствующие укреплению здоровья, повышению иммунитета.

Опыт работы показывает, что результат деятельности в этом направлении бывает высоким тогда, когда возникает взаимодействие между семьей и детским садом, которое осуществляется через разные формы работы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

## **Социальное партнерство семьи и детского сада при формировании у детей основ физической культуры и здоровья**

Сохранение здоровья ребенка – одна из самых актуальных задач обучения и воспитания. О неутешительных прогнозах свидетельствует неблагоприятная экологическая обстановка, неправильное питание и пассивный образ жизни современных семей. Учитывая это, наиболее эффективным способом формирования культуры здоровья у детей является личный пример родителей. Родители являются первыми педагогами для своих детей, а дошкольные учреждения оказывают семьям квалифицированную помощь в вопросах воспитания и развития дошкольников.

Взаимодействие детского сада с семьей всегда было актуальным, так как для достижения наилучших результатов воспитательно-образовательного процесса необходимо единство требований, предъявляемых к ребенку дошкольнику, как со стороны педагогов, так и со стороны самых близких малышу людей – родителей.

Сотрудничество с родителями с целью их просвещения в вопросах физического воспитания и оздоровления детей является важной задачей ДОО. Основными условиями для тесного сотрудничества и установления благоприятных взаимоотношений является взаимная заинтересованность сторон в достижении цели здоровьесбережения, открытость, доверие, взаимопомощь. Учитывая это, необходим постоянный поиск методов формирования основ здорового образа жизни, интереса к спорту у воспитанников, а главное – способов приобщения родителей к этому процессу.

В сложившейся ситуации важной задачей педагогического коллектива ДОО является также коррекция эмоциональных детско-родительских отношений. Если ребенку в семье и детском саду обеспечивается психологическая защита, родители и педагоги его понимают, любят и принимают таким, какой он есть, поощряют даже за небольшие достижения, рациональный режим двигательной активности, предоставляется возможность

приобретения объема необходимого объема знаний, умений и навыков области здоровья и физической культуры, то это становится залогом его здоровья в будущем.

Социальное партнерство детского сада и семьи может обеспечить эффективное формирование основ физической культуры и здоровья детей при наличии следующих условий, способствующих включению родителей в единое воспитательно-образовательное пространство.

1. Создание благоприятной атмосферы в общении администрации, педагогов и родителей (ориентирование на потребности семьи и запросы родителей по укреплению здоровья детей и форсированию физической культуры).

2. Включение родителей в совместный процесс физического воспитания в условиях ДООУ в качестве активных его участников.

3. Повышение уровня знаний родителей в области здоровья и физической культуры благодаря транслирующей функции педагогов, специалистов и медицинских работников ДООУ (формирование целостного представления о единстве целей и задач физического воспитания ребенка в условиях детского сада и семьи; знаний о возрастных особенностях развития детей, способах и методах укрепления их здоровья и т.д.)

4. Представление родителям выбора форм взаимодействия с педагогами ДООУ по вопросам формирования основ здорового образа жизни, физической культуры и здоровья (клуб здоровья, консультации и беседы, совместные спортивные развлечения и праздники, Дни открытых дверей, наглядно-информационные методы: сайт ДООУ, стенды, памятки, буклеты и др.).

5. Внедрение здоровьесберегающих технологий в родительскую среду (рекомендации специалистов, подбор соответствующей литературы, видеоматериалов, проведение деловых игр, тренингов, заочная школа для родителей и др.).

6. Приобретение родителями опыта социальной активности, реализация совместных проектов, участие в круглых столах и семинарах, конференциях.

Социальное партнерство семьи и детского сада при формировании ЗОЖ рассматривается как целенаправленное, организованное взаимодействие родителей и педагогов, гармонически сочетающее в себе получение фундаментальных знаний из области физической культуры и здоровья, развитие мотивационно-потребностной сферы, овладение адекватными методами организации воспитательно-образовательного пространства «Родители-дети-педагоги».

Основу социального партнерства составляет модель взаимодействия детского сада и семьи, которая включает в себя следующие компоненты.

- *Мотивационная готовность* – осознанное отношение родителей, детей и педагогов к вопросам формирования основ физической культуры и здоровья.

- *Физическая готовность* – повышение уровня физической подготовленности родителей, детей и педагогов, мотивирует их к активной двигательной деятельности.

- *Педагогическая готовность* – создание воспитательного пространства «Родители-дети-педагоги» на основе знаний закономерностей психофизического развития ребенка.

- *Социальная готовность* – создание атмосферы сотрудничества, взаимопонимания и доверия между родителями, детьми и педагогами.

Все эти компоненты взаимосвязаны и могут функционировать как единое целое. Система мероприятий по созданию единого образовательного пространства строится в следующих направлениях.

- Повышение правовой культуры у родителей (углубление знаний и нормативно-правовой базы от ответственности за сохранение и укрепление здоровья ребенка, формирование у него физической культуры).

- Повышение педагогической культуры родителей (изучение закономерностей, особенностей физического и психического развития ребенка на разных возрастных этапах, знакомство с современным опытом семейного воспитания и др.).

- Пропаганда ЗОЖ (активная позиция в приобщении детей к культурным и духовным ценностям физической культуры в условиях семьи и детского сада, совместные занятия родителей и детей по формированию двигательной культуры, направленные на повышение уровня их физической подготовленности и осознанного отношения к сохранению и укреплению здоровья).

- Социализация приобретенного опыта в воспитательно-образовательном пространстве «Родители-дети-педагоги» (свободная трансляция педагогического опыта оздоровления детей в условиях ДООУ, семьи).

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

Социальное партнерство детского сада и семьи может обеспечить эффективное формирование основ физической культуры и здоровья детей – будущего нашей страны – при наличии условий, способствующих включению родителей в единое воспитательно-образовательное пространство. Сотрудничество семьи и детского сада направлено на достижение основной цели – разработки новых подходов к взаимодействию детского сада и родителей как фактора позитивного физического развития ребенка, развития культуры здорового образа жизни.

Таким образом, целенаправленная система взаимодействия социального партнерства детского сада и семьи позволит сформировать основы физической культуры и здоровья, подготовить к школьной жизни не только детей, но и родителей, будет способствовать созданию условий для самореализации родительского потенциала.

## **Особенности формирования основ физической культуры и здоровья у детей дошкольного возраста**

Среди значимых для человека ценностей одно из ведущих мест занимает здоровье. И ни для кого не секрет, что счастливый ребёнок это в первую очередь здоровый ребёнок, а уже потом умеющий считать, писать, читать и играть на скрипке. За последние 10 лет у детей дошкольного возраста отмечается тенденция снижения функциональных возможностей организма, увеличивается количество часто болеющих воспитанников.

По данным РАМН лишь у 10% детей первая группа здоровья, более 70% имеют различные функциональные нарушения, около 20% ряд хронических заболеваний и состоят на медицинском учёте. При этом согласно заключениям экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100%, то состояние здоровья лишь на 10% зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20% от наследственных факторов, на 20% от состояния окружающей среды. А остальные 50% зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт.

Формирование осознанного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих является необходимым условием воспитания здорового ребенка. И именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья человека, а для его прочности необходима совместная работа дошкольного учреждения и семьи.

Родители и детский сад – два социальных института, которые играют важную роль в формировании у детей основ физической культуры и культуры здоровья. Взаимодействие ДООУ с семьей – это объединение общих целей, интересов и деятельности в плане развития гармоничного и здорового ребенка, ведь и родители, и детский сад несут ответственность за воспитание и образование подрастающего поколения.

Семья для ребёнка источник общественного опыта. Здесь он находит пример для подражания и здесь происходит его социальное рождение. И если

мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему все вместе. Целью физического воспитания является формирование потребности у детей в здоровом образе жизни. Знание ребёнком основ гигиены, элементарных медицинских сведений, правил безопасной жизнедеятельности составляет фундамент здорового образа жизни, способствующий в свою очередь, эффективности оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении и семье.

Роль педагога состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребёнка и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми, сотрудничая с родителями, педагог обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

В современной ситуации, сегодня, несмотря на образование, коммуникабельность, информированность родителей в области воспитания и образования детей дошкольного возраста, большинство родителей мало времени уделяет общению с ребёнком, поскольку заняты в первую очередь проблемами материального обеспечения семьи. Многочисленные стрессообразующие факторы (психическая и физическая нагрузки, неопределенность жизненных ситуаций, неуверенность в завтрашнем дне), от которых зависит состояние здоровья взрослых, оказывают негативное психологическое влияние и на здоровье детей. Постоянная занятость родителей и их повышенная нервозность, а зачастую и отсутствие педагогической грамотности в области здоровья и физической культуры приводят к психологической депривации ребёнка в семье.

Высокая заинтересованность родителей в образовательных играх и занятиях (дидактических, компьютерных играх, просмотре видеофильмов, телепередачах) способствует ограничению движений – гиподинамии, которая пагубно влияет на состояние здоровья и физическое развитие ребёнка. Наиболее часто родители обращаются к педагогам с вопросами, касающимися укрепления здоровья детей средствами физической культуры и формирования

у них основ здорового образа жизни. При этом, не задумываясь над тем, что важным условием успешной работы по сохранению и укреплению здоровья детей, по формированию у них потребности в здоровом образе жизни является и то что «здоровый образ жизни» должен стать стилем жизни окружающих его людей, не только педагогов, но и родителей.

Родители и педагоги выполняют разные функции и не могут заменить друг друга в том, что связано с охраной и укреплением здоровья ребенка, его развитием. К сожалению, делая акцент на развитии ребёнка с пелёнок, многие родители не задумываются о том, что каждый возраст имеет свои возрастные психологические особенности, что есть определённые санитарно-гигиенические нормы, которые необходимо соблюдать, чтобы развитие ребёнка было гармоничным и что кроме развития интеллекта необходимо позаботиться ещё и о физическом развитии ребёнка.

Таким образом, здоровье ребенка - это основной показатель не только физических и личностных характеристик, но и социального окружения. Именно поэтому, включать семью в образовательный процесс детского сада необходимо. Это поможет родителям осознать свою роль в воспитании ребенка, адекватно оценить его психофизическое развитие. Вовлечение семей в творческую деятельность способствует гармоничным взаимоотношениям взрослых и детей. Дети, окруженные вниманием, поддержкой и любовью в семье, имеют большой потенциал в полноценном развитии личности.

Социальное партнерство детского сада и семьи может обеспечить эффективное формирование основ физической культуры и здоровья детей при наличии условий, способствующих включению родителей в единое воспитательно-образовательное пространство. Как показывают опросы, около 45% родителей недостаточно активны при формировании у детей основ физической культуры и культуры здоровья.

Учитывая всё вышеизложенное, нами была разработана и апробирована модель социального партнёрства ДООУ и семьи по формированию у дошкольников основ физической культуры и здоровья, включающая в себя совместную деятельность педагогов, детей и родителей, а именно:

- ежедневное проведение утренней гимнастики и гимнастики после дневного сна, с приглашением родителей на утреннюю гимнастику;
- ежедневное проведение подвижных игр и физических упражнений на прогулке;
- активный отдых и закаливающие мероприятия с привлечением родителей;
- занятия по физической культуре и эмоционально-стимулирующие упражнения с участием родителей;
- совместные мероприятия с родителями.

Наряду с традиционными формами участия родителей в образовательном процессе детского сада (семинары–практикумы, семинары–дискуссии, дни здоровья и дни открытых дверей, родительские собрания, консультации и беседы, совместные мероприятия родителей с детьми) нами были разработаны и нетрадиционные формы (проектная деятельность, совместные с родителями акции, создание уголков здоровья).

Промежуточными результатами организованной нами деятельности являются:

- повышение компетенции родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей;
- снижение уровня заболеваемости;
- укрепление взаимоотношений педагог-родитель и детско-родительских отношений;
- пополнение предметно-развивающей среды пособиями для игр, пособиями для игр с нестандартным оборудованием, картотек для проведения различных видов гимнастик.

Таким образом, целенаправленная система социального партнерства детского сада и семьи позволяет сформировать основы физической культуры и культуры здоровья, подготовить к школьной жизни не только детей, но и родителей, способствует созданию условий для самореализации родительского потенциала.

### **Модель социального партнёрства ДООУ и семьи по формированию у дошкольников основ физической культуры и здоровья**

Модель социального партнёрства ДООУ и семьи по формированию у дошкольников основ физической культуры и здоровья включает в себя совместную деятельность педагогов, детей и родителей.

**Цель:** объединение усилий родителей и детского сада для укрепления здоровья детей и их позитивной социализации на основе отечественных духовно-нравственных и семейных ценностей в условиях взаимодействия семьи, детского сада и социальных структур.

#### **Задачи:**

- создать условия для охраны и укрепления физического и психического здоровья дошкольников и их родителей, в том числе их эмоционального благополучия, в дошкольной образовательной организации и семье;
- качественно изменить взаимодействие с родителями на основе построения социального партнерства: создать благоприятные условия для взаимодействия воспитателей и специалистов с родителями дошкольников в целях дальнейшего сотрудничества и вовлечения их в единое пространство – «Семья – детский сад»;
- актуализировать роль семьи в физическом воспитании дошкольников, формировать гармоничные отношения между детьми и взрослыми;
- вооружить родителей необходимыми знаниями о физическом развитии и физической подготовленности ребенка на разных этапах дошкольного детства;

- обеспечить психолого-педагогическую поддержку семьи и повышение компетентности родителей в вопросах развития, образования, охраны и укрепления здоровья детей;

- формировать у детей и родителей практические умения и навыки для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья близких;

- пропагандировать здоровый образ жизни в семье, формировать мотивацию и привычки к нему;

- знакомить родителей с работой ДОУ по физическому воспитанию, развитию и оздоровлению детей; включать родителей в образовательный процесс, как активных субъектов;

- способствовать повышению эмоционального комфорта в процессе взаимодействия всех участников образовательного процесса;

- обеспечить преемственность методов и приемов воспитания детей в семье и детском саду;

- пополнить материальную базу дошкольного учреждения нетрадиционным оборудованием и пособиями, изготовленными с помощью родителей;

- пополнить методическую копилку сценариями досугов, праздников, конспектами занятий, создать набор памяток и рекомендаций для родителей, газеты, презентации на тему «ЗОЖ» и др.

### ***Психолого-педагогические условия.***

Укрепление здоровья детей и формирование у них потребности в ЗОЖ может осуществляться успешно при учете и соблюдении следующих психолого-педагогических условий:

- 1) создание пространства интеграции (содержания образовательных областей, видов детской деятельности);

- 2) определение воспитательных и развивающих возможностей сотрудничества с семьей;

3) выявление эффективных методов и средств, обеспечивающих физическое, познавательное и социально-коммуникативное развитие личности дошкольника;

4) построение пространства для деятельности, обеспечивающей накопление двигательного опыта, и усвоение навыков здоровьесбережения, развитие физических качеств и нравственных чувств у детей дошкольного возраста.

Личный пример родителей, уровень осознания ценности здоровья для себя и своего ребенка, их осведомленность в вопросах организации здорового образа жизни обеспечивают включение всех членов семьи в процесс саморазвития и самосохранения. Семья играет кардинальную роль в создании фундамента здоровья своего ребенка.

К необходимым психолого-педагогическим условиям относятся также:

- доверительное отношение к участникам совместного взаимодействия;
- учет особенностей взаимоотношений родителей и детей;
- учет уровня компетентности родителей;
- системность и периодичность проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с участием родителей.

#### ***Стратегия и механизмы достижения поставленных целей и задач***

С целью пропаганды здорового образа жизни и занятий физкультурой и спортом, необходима преемственность в работе дошкольного учреждения и семьи в вопросах оздоровления и воспитания. Реализацией системы работы по здоровьесбережению воспитанников в условиях ДООУ предполагает взаимодействие всех субъектов воспитательно-образовательного процесса (родителей, педагогов, детей).

Совместная деятельность (родитель – ребенок – педагог) организована в различных видах: выставках, консультациях, конкурсах, туристических походах, акциях, семинарах-практикумах, мастер-классах, спортивных марафонах, соревнованиях. Для достижения целей и задач разработаны групповые, межгрупповые, общесадовские мероприятия: физкультурные

занятия и досуги, спортивные праздники, соревнования, квест-игры, дни здоровья, смотры и конкурсы, экскурсии, мини-походы. Использование разнообразных форм дает результаты: родители из «зрителей и наблюдателей» становятся активными участниками процесса, создается атмосфера взаимоуважения и партнерства.

Взаимодействие с родителями осуществляется как при непосредственном общении, так и дистанционно. Используются современные информационные технологии и сетевое взаимодействие организации и родителей, заинтересованных в укреплении здоровья детей. Сайт ДООУ - эффективный информационный ресурс, обеспечивающий реальное партнерство и способствующий психологическому, эмоциональному и информационному взаимообогащению всех его участников. Активно используются и другие информационные ресурсы: блоги в социальных сетях, чаты в мессенджерах и канал ДООУ на YouTube.

Родители и воспитатели учатся видеть друг в друге партнеров, отказываются от привычки критиковать друг друга. Происходит понимание значимости родительской ответственности, ее приоритетной роли в развитии личности ребенка. У родителей формируется сознание необходимой целенаправленной и целостной работы, тесной взаимосвязи, преемственности дошкольного учреждения и семьи. Только опираясь на семью, совместными усилиями мы можем решить главную задачу — воспитание человека грамотного и ответственного за свое здоровье, а в будущем – и за здоровье своих детей.

### **Этапы и формы реализации модели социального партнёрства ДООУ и семьи по формированию у дошкольников основ физической культуры и здоровья**

Разработка и реализация модели социального партнерства ДООУ и семьи по формированию у детей основ физической культуры и здоровья включает в себя 3 этапа

1 этап – *организационно-подготовительный*.

Целью этапа является исследование уровня владения родителями информацией о значении занятий физкультурой и спортом, о влиянии оздоровительных упражнений и игр на здоровье и развитие детей дошкольного возраста, и ее применение в условиях семейного воспитания. Работа на данном этапе строится по следующим направлениям.

Для того чтобы выяснить уровень информационной лабильности родителей по данному вопросу, были проведены беседы. С детьми проведена беседа «Игры, в которые я играю дома», которая позволила определить степень активного отдыха в условиях семейного воспитания и уровень оснащённости развивающей среды в домашних условиях. С педагогами организована дискуссия об организации активного досуга в группе и на прогулке с использованием имеющегося инвентаря, в том числе, изготовленного родителями.

Анализ проведенной работы позволил определить степень владения родителями информацией о пользе занятий физической культурой, о средствах, методах и правилах закаливания, и способах его организации в домашних условиях, о составляющих здорового образа жизни.

Определены следующие направления деятельности: креативное и двигательное развитие в процессе трехстороннего взаимодействия, знакомство с олимпийским движением (включая региональный компонент), развитие физических качеств и навыков, обогащение познавательной сферы ребенка, активизация его деятельности посредством взаимодействия с пособиями различной функциональной принадлежности. Беседа с воспитанниками позволила определить уровень их заинтересованности двигательной деятельностью, основные приоритетные направления деятельности и приемлемые формы работы.

2 этап – *практический (деятельностный)*.

Целью этого этапа "Вместе с мамой, вместе с папой" является теоретическое и практическое изучение проблемы взаимодействия ребенка с родителями.

На данном этапе предполагается экскурс в историю появления и развития физической культуры как части общечеловеческой культуры, практическая работа с участием взрослых по изготовлению пособий из подручного и бросового материала, проведение познавательных мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности с участием воспитанников и их родителей.

3 этап – *оценочный (рефлексивный)*.

Цель этого этапа "Спорт – наш друг" это анализ эффективности реализации модели путем определения отношения участников к проблеме сформированности мотивации к здоровому образу жизни детей и родителей на основе организации активного отдыха и действий с физкультурным инвентарем.

На данном этапе проводится итоговое собеседование детей и родителей, праздничные мероприятия с участием детско-родительских пар и творческие гостиные с педагогами по обсуждению этапов реализации модели; их оценка с точки зрения значимости для общего результата деятельности. Продуктом деятельности является выставка нетрадиционного оборудования «Такие разные мячи», выставка пособий для профилактики плоскостопия, фотовыставки, спортивные праздники: «Мы – олимпийцы», «Папа, мама, я – спортивная семья», итоговое занятие секции «Школа мяча» с участием родителей.

**Формы работы** на разных этапах по реализации модели социального партнерства ДООУ и семьи представлены следующим образом.

1 этап – *организационно-подготовительный этап*:

- рассматривание детьми иллюстраций, фотографий о спорте;
- подбор стихотворений, пословиц о спорте;
- анкетирование родителей;

- консультации для родителей и воспитателей;
- подбор необходимой литературы;
- выполнение родителями и детьми домашних заданий: сочинение сказки «Игрушки и спорт» и др.;
- беседа с детьми «Игры, в которые я играю дома»;
- беседы (выборочно): «Для чего нужно заниматься физкультурой?», «Что нужно делать, чтобы укрепить свое здоровье?».

2 этап – *практический (деятельностный)*.

- рисование на тему «Физкультура спорт в нашей семье»; изготовление поделок, рисунков для участия в конкурсе «Олимпийский талисман»; создание семейной стенгазеты «Спортивный портрет нашей семьи»; изготовление атрибутов для спортивного уголка;

- организация совместной детско-родительской деятельности, проведение физкультурных занятий (или их фрагментов), практикумов с участием родителей, Дней открытых дверей, Недели здоровья; выступления на родительских собраниях, педсовете; организация целенаправленной просветительской и консультативной деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки к здоровому образу жизни, организации активного отдыха в семье;

- оснащение предметно-развивающей среды;
- чтение книг о видах спорта, разучивание стихотворений, пословиц о спорте и здоровье;

- беседа с детьми «Спорт в нашей семье»;
- оформление папки-ширмы «Игры, которые лечат», информационных стендов по определенной тематике;

- блиц-опрос детей «Почему мне нравятся физкультурные занятия» (аудиозапись ответов использовать на родительском собрании).

3 этап – *оценочный (рефлексивный)*.

- выставка рисунков и поделок «Олимпийский талисман»;

- выставка семейных фотогазет «Спортивный портрет нашей семьи»;
- выставки: «Пособия для профилактической гимнастики – своими руками», «Мой друг – любимый мяч»;
- совместное посещение стадиона;
- спортивные праздники: «Мы – олимпийцы», «День бегуна», «Папа, мама, я – спортивная семья»;
- фотовыставка «Домашний стадион»;
- вручение дипломов родителям, внесшим большой вклад в реализацию проекта, победителям и участникам фотоконкурсов.

### **План реализации модели социального партнерства ДООУ и семьи**

Для того, чтобы решить проблему оздоровления детей, необходимо установить доверительно-деловые контакты со взрослыми, участвующими в воспитании. Эта работа осуществлялась в несколько этапов.

**1 этап - организационно-подготовительный** включал в себя следующее.

1. Знакомство с родителями, установление с ними доверительных отношений; знакомство с жизнью семьи, с интересами, проблемами, трудностями в воспитании здорового ребенка.

Эффективность взаимодействия педагога с родителями во многом зависит от изучения семейной микросферы. Для этого используем такой метод, как анкетирование, которое помогает:

- получить информацию о ребенке, о его жизни в семье;
- обеспечивать единство воспитательного процесса в семье и детском саду;
- анализировать качество проводимой работы с родителями – насколько усилия педагогов детского сада помогают родителям и детям в воспитании здоровых детей.

2. Формирование установки на сотрудничество.

*Формы работы:* анкетирование и беседы с родителями с целью выявления знаний и умений по воспитанию здорового ребенка, ознакомление родителей с результатами обследования детей (через родительские уголки, выступления на родительских собраниях), консультации, рекомендации, информацию в прессе, выставки, открытые занятия.

3. Организация открытых мероприятий, в ходе которых родители получают практическую подготовку по вопросам воспитания здорового ребенка.

*Формы работы:* совместная двигательная деятельность с детьми и родителями – занятия, развлечения, семинары-практикумы, походы, Дни здоровья, Дни открытых дверей, консультационная помощь.

Ознакомление с условиями жизни семьи на основе анализа анкет и бесед с воспитателями позволяет сделать вывод, что взрослых, по отношению к физическому развитию ребенка, к здоровому образу жизни условно можно разделить на следующие группы.

*К первой группе* относятся взрослые, которые недооценивают значение физического воспитания детей, не уделяют должного внимания этому вопросу. В этом случае необходима индивидуальная работа с родителями.

Родители *второй группы* разделяют взгляды на воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, но им не хватает знаний и опыта, они испытывают дефицит свободного времени в связи с загруженностью работой, у них отсутствует желание заниматься ребенком. Большинство родителей с такими установками полагаются на работу детского сада.

*Третью группу* составляют взрослые, которые с удовольствием занимаются с детьми физкультурой, стремятся воспитать здорового ребенка. Они являются опорой в работе инструктора с родителями, занимают активную позицию в жизни детского сада. Их опыт используется в работе с другими группами родителей.

Таким образом, осуществляется дифференцированный подход в работе с семьями воспитанников.

**2 этап – практический (деятельностный)** включал в себя следующие направления деятельности:

*С детьми:* знакомство с направлениями деятельности по реализации модели физкультурно-оздоровительной работы, беседа «Игры, в которые я играю дома», интервьюирование (выборочное) «Для чего нужно заниматься физкультурой?», «Что нужно делать, чтобы укрепить свое здоровье?»

*С родителями:* анкетирование, участие в работе творческого совета ДООУ (разработка целей, задач и направлений реализации модели), индивидуальные беседы по вопросу создания и пополнения развивающей игровой среды в условиях домашнего воспитания; консультации.

*С педагогическим коллективом:* совещание творческой группы педагогов с участием членов родительского комитета с целью определения целей и задач физкультурно-оздоровительной деятельности, обсуждение представленных предложений и мнений; дискуссия «Организация активного отдыха детей»; подбор методической литературы.

Этот этап предусматривал следующие направления работы:

*С детьми:* беседа «Спорт в нашей семье»; чтение книг о видах спорта, разучивание стихотворений, пословиц о спорте, рисование на тему: «Физкультура и спорт в нашей семье»; физкультурные занятия с участием детско-родительских пар, спортивные праздники; соревнования между педагогами и родителями (дети – болельщики, члены жюри); участие в детско-родительских конкурсах, домашние задания, показ презентаций о спорте; блиц-опрос «Почему мне нравятся физкультурные занятия?» (аудиозапись ответов использовать на родительском собрании).

*С родителями:* Дни открытых дверей, Недели здоровья, совместное посещение стадиона; изготовление поделок, рисунков для участия в конкурсе «Олимпийский талисман», создание семейной стенгазеты «Спортивный портрет нашей семьи», изготовление атрибутов для спортивного уголка, нестандартных физкультурных пособий; домашние задания: совместно с детьми сочинить сказку «Игрушки и спорт», конкурс «Самая интересная

семейная подвижная игра», информационная папка «Значение мяча в развитии ребенка»; практические мероприятия (семинары-практикумы в старших группах «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Плоскостопие: виды, диагностика, профилактика», игровые обучающие ситуации: «В какие игры можно играть с мячом», «Мастерская Веселого мяча» /как и из чего изготовить мяч для игры с ребенком/, «Выявление плоскостопия и его профилактика», «Стена осанки»); выступление на родительских собраниях с использованием презентаций из опыта работы на темы: «Внимание: гиперактивность!», целенаправленная просветительская и консультативная деятельность по вопросам формирования у детей привычки к здоровому образу жизни, организации активного отдыха в семье: консультации /«Учимся прыгать со скакалкой», «Делаем веселую фитбол-гимнастику», «Учимся уверенно лазать по лесенке», «С малых лет – велосипед» (учимся кататься на самокате, велосипеде), «Пытаемся сохранить равновесие», «Прыг-скок урок» и др./; педсовет (сообщения из опыта семейного воспитания, презентации); мини-практикумы как часть родительского собрания на тему ЗОЖ: «Профилактическая гимнастика после сна», «Как можно с обручем играть» (средняя группа), «Как равновесие сохранять» (старшая группа), «Как с мячом нам подружиться» (младший, средний возраст), размещение информации в групповых родительских уголках, на общем стенде д/сада и на стенде инструктора (темы: «Как организовать активный отдых в семье», «Школа мяча для детей и родителей», «Золотые правила здоровья», «Как создать двигательное пространство для ребенка в семье», «Веселый степ-тренинг», «Неделя здоровья для глаз», «Учим ребенка волшебным словам здоровья» (элементы аутотренинга и медитации), «Играем вместе с ребенком в лечебные игры», конверт «Дружеские советы для родителей о том, как приобщить ребенка к спорту» и др.); мастер-класс «Веселый тренинг», «Тренировка правильного дыхания», «Веселая гимнастика для стопы»; физкультурные занятия с участием детско-родительских пар, открытое занятие для родителей подготовительной группы «Путешествие в Спортландию» (обучение детей

элементам спортивных игр); КВН (между родителями старших групп), «Веселые старты»; «Все – на старт!»; участие в спортивных праздниках «День бегуна», «Мы – олимпийцы»; «Укрепляем иммунитет»; оформление папки-ширмы «Игры, которые лечат», информационных стендов по определенной тематике;

*С педагогическим коллективом:* индивидуальная работа по подготовке и проведению совместных физкультурно-оздоровительных мероприятий; соревнования: «Все – на старт!» /родители – сотрудники ДОУ/, «Веселые старты», КВН; педсовет с участием родителей; подбор и проведение с детьми подвижных игр и упражнений с использованием мячей различного диаметра и материала; оснащение предметно-развивающей среды.

**3 этап – оценочный (рефлексивный)** предусматривал следующие направления работы:

Итоговое собеседование; систематизация материалов, проведение выставок, праздников, смотров-конкурсов; обмен опытом работы участников, подведение итогов работы, анализ результатов совместной деятельности, определение перспектив.

*С детьми:* итоговое открытое секционное занятие «Школа мяча» (средняя группа); показательные выступления – групповые и индивидуальные – на музыкальных утренниках; выявление и определение уровня знаний детей о ЗОЖ и практических умений (итоговая диагностика физической подготовленности детей всех возрастных групп; обследование уровня физического развития и состояния здоровья каждого ребенка, отражение результатов в «Паспорте здоровья»); награждение детей – победителей Спартакиад.

Рефлексия (анализ) по результатам проведенных мероприятий.

*С родителями:* спортивные праздники на базе ДОУ «Папа, мама, я – спортивная семья», эпизодическое участие в итоговом занятии с детьми средней группы, посещающими секцию «Школа мяча»; выставка по итогам конкурса «Самая интересная семейная подвижная игра», демонстрация

творческих идей по изготовлению игрового пособия «Мяч» на выставке; итоговое анкетирование; информационная папка «Играем вместе с детьми»; статьи о проведенных мероприятиях в районной газете, в социальных сетях, на сайте детского сада. Выставки рисунков и поделок, семейных фотогазет: «Самая интересная семейная подвижная игра», «Олимпийский талисман», «Мой друг – веселый мяч», «Спортивный портрет нашей семьи», «Домашний стадион», «Пособия для профилактической гимнастики – своими руками».

Награждение дипломами родителей, внесших большой вклад в реализацию модели физкультурно-оздоровительной работы, а также победителей и участников фотоконкурсов /на общих родительских собраниях/. *С педагогическим коллективом:* педсовет-рефлексия.

### **Прогнозируемые результаты реализации модели социального партнерства ДООУ и семьи**

План реализации модели социального партнерства ДООУ и семьи

- заинтересованное отношение родителей к совместной активной деятельности с детьми;
- повышение качества здоровья детей; укрепление физического и психического (в том числе эмоционального благополучия) здоровья воспитанников, обеспечивающего успешность в семье и обществе;
- осознание родителями личной ответственности за здоровье ребенка и собственное здоровье;
- формирование активной позиции у детей по здоровьесбережению и здоровьесбережению посредством игр и игровых упражнений совместно с родителями;
- просвещение родителей и организация совместной работы по формированию у воспитанников предпосылок к здоровому образу жизни; усвоение родителями и детьми правил ЗОЖ, соответствующих индивидуальным особенностям и возможностям, раскрытие внутренних

резервов собственного организма; повышение адаптивности к факторам природной и социальной среды;

- улучшение показателей диагностики уровня физического развития и подготовленности детей;

- развитие психолого-педагогической компетентности родителей;

- повышение компетентности педагогов в решении профессионально-педагогических задач, связанных с реализацией модели;

- построение целостного образовательного процесса, формирующего позитивную социализацию детей на основе отечественных традиций и социокультурных ценностей в интересах семьи и общества;

- создание пособий и методического материала по ознакомлению детей и родителей с историей мяча и формами активной деятельности с ним (секция «Школа мяча»); проведение спортивных соревнований «А ну-ка, мамы!» ко Дню Матери; организация походов совместно с родителями (старший возраст), велокросс в парковой зоне села);

- обобщение и распространение результатов работы среди педагогических работников ДОУ;

- организация выставки нетрадиционного оборудования, изготовленного с помощью родителей.

Долгосрочные результаты деятельности по реализации модели физкультурно-оздоровительной работы с детьми найдут свое отражение в организации последующей деятельности с дошкольниками, учитывая принципы усложнения и расширения кругозора воспитанников. Значимость отражает осознанное отношение и активное участие в совместной деятельности родителей воспитанников, как наставников, помощников и образца деятельности.

### Список использованной литературы:

1. Бабунова Т.М. Дошкольная педагогика. Учебное пособие. М.: ТЦ «Сфера», 2007.
2. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Недели здоровья в детском саду. СПб.: ООО изд. «Детство-пресс», 2013. – 154 с.
3. Дмитриенко Т.И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. - Киев, 1983. - 122 с.
4. Дошкольная педагогика. Учеб. пособие для студентов пед. ин-ов. / В.И. Логинова, П.Г. Саморукова, Б. С. Лейкина и др. - М., 1995.
5. Игра дошкольника / Под ред. С. Л. Новоселовой. – М., 1991.
6. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. Ярославль: Академия развития; Владимир, ВКТ, 2008. – 144 с.
7. Калиниченко А.В., Микляева Ю.В. Развитие игровой деятельности дошкольников: Методическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2004. - 112 с.
8. Красницкая Г.С., Борщанская Б.Р. и др. Практикум по дошкольной педагогике. - М., 2008.
9. Михайленко, Н. Я. Как играть с ребенком [Текст] / Н. Я. Михайленко, Короткова. — 3-е изд. — М.: Обруч, Смирнова Е. И. Современный дошкольник.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. - М., 2002.
11. Психология дошкольника. Хрестоматия / Сост. Г.А. Урунтаева. - М., 1997.
12. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология. Учебное пособие. - М., 2000.
13. Усаков В.И. Особенности методики первоначального разучивания дошкольниками спортивных игр. - Красноярск, 1996. - 98 с.
14. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физическое воспитание дошкольников. М.: АCADEMIA, 2007. - 176с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение № 1.

### Консультации для родителей

#### «Здоровье ребёнка – в наших руках!»

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Что такое здоровье? По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Факторы, влияющие на состояние здоровья:

- 20%-наследственность;
- 20%-экология;
- 10%-развитие здравоохранения;
- 50%-образ жизни!

Что входит в понятие ЗОЖ? (здоровый образ жизни)

1. Рациональное питание.
2. Соблюдение режима.
3. Оптимальный двигательный режим.
4. Полноценный сон.
5. Здоровая гигиеническая среда.
6. Благоприятная психологическая атмосфера.
7. Закаливание.

Факторы окружающей среды отрицательно сказываются на развитии и здоровье ребёнка. Но рост количества детских заболеваний связан не только с плохой экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребёнка, во многом зависящим от семейных традиций, характера двигательного режима. В нашем детском саду проводилось анкетирование родителей на тему «Существуют ли традиции физического воспитания в вашей семье?». Положительный ответ дали лишь 32% опрошенных. А ведь при недостаточной двигательной активности ребёнка неизбежно происходит ухудшение здоровья, снижение физической работоспособности. Так давайте же будем бороться за эти 50%, чтобы они были процентами здорового образа жизни.

## ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

**I. Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды:** чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

**II. Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.** Перебранка в присутствии ребёнка способствует возникновению у него невроза или усугубляет уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Помните, стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что мы видим и слышим. Так давайте же чаще улыбаться и дарить радость друг другу!

**III. Правильно организованный режим дня:** оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию полезных привычек, приучает их организм к определённому ритму.

*Прогулка* – один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха повышает сопротивляемость организма, закаляет его. Хорошо сочетать прогулку со спортивными и подвижными играми.

*Важная составляющая часть режима – сон.* Важно, чтобы малыш засыпал в одно и то же время (и днём, и ночью). Домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

**IV. Полноценное питание:** включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями и белком. Все блюда желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную кашу. Важен режим питания – соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.

**V. Формировать интерес к оздоровлению собственного организма.** Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Если же ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой и соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому. При поступлении ребёнка в школу важным является уровень его физического развития. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребёнка.

**VI. Для укрепления здоровья эффективны ходьба и бег,** которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

**Что такое закаливание?** Повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах. В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды. Закаливание имеет большее значение для ослабленного ребёнка, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные процедуры, полоскание горла), широко используются и нетрадиционные:

- Контрастное воздушное закаливание (из тёплого в холодное помещение);

- Хождение босиком, при этом укрепляются своды и связки стопы, идёт профилактика плоскостопия. В летний период дайте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камушкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Тёплый песок, мягкий ковёр, трава действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность.

- Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.

- Полоскание горла прохладной водой со снижением её температуры – метод профилактики заболевания носоглотки.

Если вы хотите видеть своего ребёнка здоровым – надо ежедневно проводить закалывающие процедуры. Минимальное закаливание – воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

**VII. Чтобы повысить защитные силы организма ребёнка, рекомендуется приём витаминов.** Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы.

**VIII. Удар по здоровью ребёнка наносят вредные наклонности родителей.** Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолёгочными заболеваниями чаще, чем дети некурящих.

**ПОМНИТЕ – ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА В ВАШИХ РУКАХ!!!**

## **КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ**

**Помни: здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто!**

**Здоровье** нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать.

**Здоровье** – не только физическая сила, но и душевное равновесие.

**Здоровье** – это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.

**Здоровье** – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.

**Здоровье** – это стиль и образ твоей жизни.

Ходи периодически по земле босиком – земля даёт нам силу, отводит из тела лишнее электричество.

Учись правильно дышать – глубоко, ровно, спокойно.

Семья – наша опора и наше счастье, делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.

**Здоровье** – это любовь и бережное отношение к природе: природа – не брат и не сестра, а отец и мать человечества.

Хочешь быть здоровым, подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.

Помни – солнце наш друг, и все мы дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце.

**Здоровье** – социальная культура человека, культура человеческих отношений.

Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить – люби жизнь!

**Здоровье** – наш капитал. Его можно увеличить, его можно и прокутить. Хочешь быть здоровым – будь им!

### **«Как сформировать у малышей правильное отношение к своему здоровью»**

Отношение детей младшего возраста к своему здоровью в значительной степени зависит от ближайшего окружения. До 3-летнего возраста ребенок не может самостоятельно замечать и объективно оценивать особенности своего организма.

Большую роль играют оценки взрослых. Ребенок, воспринимая их, дальше использует как критерии определения своего собственного мнения, своих собственных действий, связанных со здоровьем. Например, очень часто заботливая мама активно перекармливает ребенка, приговаривая: «Ешь побольше, здоровым будешь!» В этом случае у ребенка формируется неправильное отношение к здоровью. Кроме того, психологи, исследовавшие особенности взаимоотношений детей, установили, что наименьшей популярностью пользуются дети, склонные

Причиной формирования определенного отношения к здоровью у ребенка являются сами взрослые как носители определенных физических и психических качеств. Человек, который сам не выглядит здоровым или пренебрежительно относится к своему здоровью, не может сформировать правильное отношение к здоровью у ребенка. Например, если мать полностью сконцентрирована на своем недуге, то это может повышать тревожность детей, даже привести к развитию психических отклонений. Лечение болезни

взрослого и психотерапевтическая работа с ребенком позволяют преодолеть эти расстройства психики у ребенка.

Одним из способов опосредованного воздействия является использование любимых игрушек, взрослые должны помнить, что ребенок не имеет достаточных знаний, чтобы принять их просьбу, указания. Когда же во взаимодействии ребенка с взрослым участвует его любимая игрушка (кукла, мишка, зайка и т. д.), эта последняя чаще всего и становится главным действующим лицом. Следуя правилам игры, ребенок должен помогать игрушке осуществлять все нужные действия; например, вовремя вставать утром, делать зарядку, умываться» правильно принимать пищу, одеваться на прогулку, вовремя ложиться спать, убирать со стола. Подобный прием можно использовать для подготовки ребенка к определенным неприятным процедурам (инъекциям, прививкам, санации полости рта и др.).

Формирование у ребенка навыков безопасного для жизни и здоровья поведения должно строиться на воспитании тех или иных привычек, Привычка — это поведение, образ действий, ставшие для кого-либо в жизни обычными, постоянными. Привычка чаще всего формируется на основе навыка (навык — это усвоенный, доведенный до автоматизма способ действия). Например, если ребенок научился хорошо кататься на коньках или на лыжах, то он с удовольствием будет проводить на коньках или лыжах свой досуг.

**Итак, предлагаем рекомендации для родителей, воспитателей, педагогов:**

1. внимательно относитесь к формированию образно-словесных ассоциаций у детей, особенно касающихся отношения к здоровью;
2. формируйте у ребенка положительное отношение к физическому Я;
3. помните, что ваши физические недостатки, ваше отношение к здоровью влияют на отношение к здоровью у ребенка;
4. способы «прямого» воздействия на ребенка дошкольного возраста не дают эффекта, используйте опосредованное воздействие, проводите дидактические игры;
5. формированию у детей навыков безопасного поведения способствует воспитание положительных привычек (чистить зубы, мыть руки с мылом, делать утреннюю зарядку и т. д.);
6. помните, что для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого, она действует гораздо сильнее, чем порицание;
7. наряду с формированием привычек воспитывайте у детей чувство долга, ответственность, человечность.

***Принцип «Играя, укрепляем здоровье» действует всегда.***

## «Здоровый образ жизни в семье»

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений — как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

«Берегите здоровье смолоду!» — эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

*Существует правило:* «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

**Во-первых**, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.

**Во-вторых**, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;

**В-третьих**, культура питания.

Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А — морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В — мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С — цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д — солнце, рыбий жир (для косточек).

**В-четвертых**, это гимнастика, физкультурные занятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

«Береги здоровье смолоду». Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребёнка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребёнка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека – важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим, причем он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.

***Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:***

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях эта среда (дом, улица, дорога, парк, детская площадка) безопасна для жизни и здоровья;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;
- знание основных принципов здорового питания;
- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма.

Если для взрослых гиподинамия вредна, то для детей она просто опасна. Гиподинамия у ребенка:

- задерживает формирование организма,
- вызывает нарушение осанки и деформацию позвоночника,
- отрицательно воздействует на развитие опорно-двигательного аппарата,
- нарушает работу эндокринной, сердечно-сосудистой систем,

- нарушает половое созревание, а в дальнейшем может привести к дефекту репродуктивной функции,

- ведет к накоплению избыточного веса у ребенка.

Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение — основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» — чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию.

Совместные занятия спортом и подвижными играми

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

### **«Значение подвижных игр для развития ребенка»**

Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:

- осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание;

- повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем;

- развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Это регулирует поведение играющих и помогает выработать положительные качества: выдержку, смелость, решительность и др.

Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.

Здоровье — это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается.

Здоровье нужно всем — и детям, и взрослым, и даже животным.

Мы желаем Вам быть здоровыми!

Приложение № 2.

## **Игры с детьми на отдыхе в летний период**

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого — «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».

Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, на забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки.

Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей. Предлагаем вам некоторый перечень игр, которые вы можете использовать с детьми во время летнего отдыха.

### **Игры с мячом**

#### ***«Съедобное – несъедобное»***

Это одна из древних игр. Ее правила довольно просты. Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» — оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.

#### ***«Назови животное»***

Можно использовать разную классификацию предметов (города, имена, фрукты, овощи и т. д.). Игроки встают по кругу и начинают передавать мяч друг другу, называя слово. Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры. Играя в такую игру, вы расширяете кругозор и словарный запас своего ребенка.

### **«Догони мяч»**

Если у вас на отдыхе оказалось два мяча, можно поиграть в эту игру. Правила очень просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.

### **«Проскачи с мячом» (игра-эстафета)**

Игроки делятся на две команды. У каждой команды по мячу. Поставьте первыми в команде детей. Определите место, до которого необходимо «доскакать». По команде игроки начинают прыгать с мячом, который зажат между коленями. Выигрывает команда, которая быстрее справилась с заданием, не уронив мяч.

### **«Вышибалы»**

Игроки делятся на две команды. Одна команда встает посередине, другая команда с мячом встает с двух сторон. Команда с мячом старается попасть мячом, «вышибить» игроков из центра. Потом команды меняются местами.

Это совсем небольшой перечень игр с мячом, которые вы можете провести с детьми на отдыхе. Фантазируйте, придумывайте свои игры, и вам обеспечено хорошее настроение.

Также можно использовать и многое другое для совместных игр. Если вы отдыхаете в лесу, посмотрите вокруг, наверняка вы найдете там шишки. Устройте соревнование. «Кто больше соберет шишек». Проведите игру «Самый ловкий». Найдите пенек и поставьте на него пластиковую бутылку. А теперь постарайтесь сбить ее шишкой на расстоянии. Используйте для игр желуди, камешки, веточки, фантазируйте вместе с детьми.

Познакомьте детей с русскими народными играми: «Горелки», «Чехарда». Вспомните игры в которые играли сами в детстве: «Садовник», «Краски», «Бабушка, нитки запутались», «Жмурки». Ваш ребенок будет в восторге, а вы снова окажитесь в детстве. Отличное настроение обеспечено и вам, и вашему ребенку.

Желаем вам хорошего семейного отдыха!

Приложение № 3.

### **«А ну-ка, мамы!»**

#### **Спортивные соревнования, посвященные Дню Матери.**

**Цель.** Привлекать родителей к активному участию в спортивной жизни детского сада; развивать интерес к спортивно-массовым мероприятиям; формировать у детей уважение и любовь к матери.

**Пособия и оборудование:** 2 обруча, ленточки на кольцах, султанчики, ленты-«лучики», воздушные шары, волейбольная сетка, разноцветные шары и игрушки в двух корзинах, 10 кеглей, стойки, 2 шляпы, 2 букета, 2 сковороды, 2 вилки пластиковые, 2 тарелки, 2 ложки деревянные, футляры из-под киндеров по количеству мам в двух маленьких корзинках, 2 подноса, муляжи

глазуньи (2), 2 куклы, эмблемы, грамоты, спортивные плакаты, надпись «А ну-ка, мамы!» и солнышко на центральной стене, «пятерки» /баллы/, модули.

На фоне песни «Мама – первое слово...» мамы в спортивной форме занимают свои места.

Дети под песню «*Наши дети*» заходят в зал и выстраиваются у центральной стены полукругом.

**Воспитатель:**

– Кто любимей всех на свете? Это сразу скажут дети.

Дети хором: Мама!

– Кто на свете всех родней?

Хором: Мама!

– Кто нас любит всех сильнее?

Хором: Мама!

– Кто нас в садик провожает?

Хором: Мама!

– На ночь сказку кто читает?

Хором: Мама!

– Кто на свете всех умней, всех красивей и добрей?

Хором: Мама!

– Ну, конечно, это мама – самый любимый и родной человек. А слово «мама» – самое прекрасное слово на Земле. Согласны, ребята?

**Ведущий** (инструктор). Добрый вечер, дорогие гости! Мы посвящаем этот вечер и наше спортивное мероприятие замечательному празднику – Дню Матери. А значит, мы посвящаем его вам, дорогие мамочки и бабушки: самым добрым, самым чутким, самым нежным и заботливым, трудолюбивым, и, конечно же, самым красивым.

Сегодня мы с ребятами решили устроить для вас веселые спортивные соревнования.

Итак, ребята, сегодня ваши мамы принимают участие в спортивном празднике «*А ну-ка, мамы!*» Давайте поприветствуем и поддержим их! (*Дети аплодируют.*)

А в жюри, дорогие мамочки, будут ваши воспитатели и дети. Давайте и их поприветствуем аплодисментами.

Ребята приготовили для вас веселый ритмичный танец

**«Солнышко лучистое»**

(дети выполняют танцевально-ритмические упражнения)

**Ведущий.** А теперь – разминка для взрослых.

*Мамы выполняют по показу инструктора упражнения с султанчиками.*

– Молодцы! Разминка прошла замечательно. Участники готовы к соревнованиям? Прошу команды построиться в шеренги.

*Строятся в две шеренги. Каждая команда представляет себя (название, девиз) и приветствует соперников.*

**Команда «Очаровашки»**

**Девиз:** «Мы – стройняшки, мы – милашки.

Все на подбор очаровашки!  
Нам преграды нипочем,  
Коллектив у нас сплочен!  
Очарованием своим  
путь к победе проторим!»

**Команда «Симпатяшки»**

**Девиз:** «Мы красотки – хоть куда!

Дети любят нас всегда!  
Верим в дружбу и успех,  
Победим сегодня всех!»

*Дети поддерживают команды:*

Мы мамам желаем удачи

И новых спортивных побед!

Сражайтесь, боритесь, дерзайте!

Шлем мамам спортивный привет!

**Ведущий:** Наши мамы, словно солнышко, всем приносят свет, тепло и счастье! При солнышке тепло, при матери добро. Первый конкурс так и называется – «Солнышко».

**1. «СОЛНЫШКО»**

У противоположной стены зала лежат обручи (красный, желтый). У участниц ленточки красного и желтого цвета – «лучики». По сигналу первый участник бежит к обручу, преодолевая препятствия (пролезает сквозь большое кольцо-модуль и перепрыгивает через модуль-«кирпич»), кладет «лучик» и таким же образом возвращается обратно, передавая эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая первой выложит все лучики.

– Пусть солнышко будет символом нашего праздника! Прошу жюри оценить первый конкурс.

*Каждый ребенок поднимает «пятерку» (варианты: звездочку или цветок). И так после каждой эстафеты, когда ведущий просит оценить результаты.*

**ИФК:** Когда вы, ребята, были маленькими, мамам приходилось нелегко, особенно, когда не было рядом бабушки. Надо и за малышом присмотреть, поиграть с ним, успокоить, и обед сварить, семью накормить. Вот мы сейчас и проверим, какие мамы умелые, как они все успевают.

## **2. «ГОТОВИМ ЯИЧНИЦУ НА ЗАВТРАК»**

Деревянной ложкой взять киндер-яйцо и, передвигаясь «змейкой» между стойками, перенести на его на сковородку, которая стоит на модуле-«столике» (на подставке). Возвратившись, передать ложку следующему и т. д. Побеждает команда, которая первой приготовит яичницу.

## **3. «ПРОНЕСИ–НЕ УРОНИ!»**

Мама по очереди бегут «змейкой», в одной руке держа «грудного ребенка» (куклу), в другой – небольшой поднос, на котором лежат пластиковая тарелка с «яйцами» и вилка. Обегают вокруг ориентира и возвращаются по прямой обратно, передают атрибуты следующему участнику.

**Дети:** Мы вам скажем без прикрас:

Наши мамы просто класс!

Хороши, стройны, умны!

Наши мамы нам нужны!

**Ведущий.** Пока мамы отдыхают от нескончаемых домашних хлопот, предлагаю ребятам показать, как они помогают убирать за собой игрушки и наводить порядок в комнате.

## **4. «УБОРКА КОМНАТЫ» /дету/**

Перед каждой командой, на второй половине зала, разбросаны мелкие игрушки и пластмассовые шары. По сигналу первые участники эстафеты бегут, поднимают с пола одну игрушку и один шарик, подбегают к корзине, кладут предметы, возвращаются к команде, передавая эстафету. Выигрывает команда, которая первой закончит уборку.

**Ведущий:** Мама растит детей, воспитывает их, создаёт семейное счастье и уют. У нее множество забот, но, несмотря на это, наши мамы и бабушки всегда следят за собой, чтобы оставаться красивыми и привлекательными, они всегда выглядят великолепно! Свою грацию и красоту они продемонстрируют в конкурсе «Мисс Грация».

## **5. «МИСС ГРАЦИЯ»**

Первая участница, надев шляпу, с букетом цветов в руке, бежит по гимнастической скамейке, сохраняя осанку, обегает ориентир, возвращается по прямой, передает предметы следующему участнику команды.

**Ведущий:** Пока взрослые отдыхают, предлагаю ребятам поиграть в волейбол.

## **6. «ВОЛЕЙБОЛ С ВОЗДУШНЫМИ ШАРАМИ» /дети/**

**Ведущий:** Молодцы, ребята! Мамы, а вы помните свое детство?.. Предлагаю вам вернуться в эту счастливую, безмятежную, беззаботную пору и снова ощутить себя озорными девчонками, хохотушками, резвушками-веселушка-ми.

## **7. Конкурс «МАМИНО ДЕТСТВО» Кто дольше не заронится?**

*Участствуют желающие:*

- *крутят обруч,*
- *прыгают на скакалке.*

### **✓ Музыкальная игра «ПРИЛИПАЛЫ»**

Мамочки стоят полукругом, дети под музыку двигаются по залу, с окончанием музыки ребенок и мама «прилипают» друг к другу названной частью тела (ладошки, плечи, колени, пятки, спинки, ушки, носы, щечки).

**Ведущий.** А теперь завершающий конкурс. Конечно, наши мамы нежные, женственные, красивые. Но порой и им приходится быть сильными. Сейчас увидим, чья команда окажется более стойкой и сильной.

## **8. Аттракцион «КТО СИЛЬНЕЕ?»**

Мамы перетягивают канат.

**Построение команд. Подведение итогов соревнований.**

**ИФК.** Спасибо вам, дорогие мамы и бабушки, за ваше доброе сердце, за желание побыть рядом с детьми, подарить им душевное тепло. Нам очень приятно было встретиться с вами. И для ребят тоже сегодня праздник – вы подарили им столько минут радостного общения и веселья, для них это – настоящее детское счастье! Пусть ваши дети радуют вас своими успехами, а мужчины рядом с вами будут всегда заботливы и внимательны! Пусть ваш домашний очаг украшают уют, достаток, любовь. Мира вашему дому, счастья вашим семьям и крепкого всем здоровья!

**Награждение**

Дети вручают мамам медали «Самая спортивная мама!»

**Конспект сюжетного физкультурного занятия  
во второй младшей группе (с участием родителей и воспитателя)**

**«В лес на поиски мамы лисёнка»**

**Задачи:** совершенствовать умение детей двигаться в соответствии с текстом; учить родителей применять полученные знания о совместной деятельности с ребенком дома; развивать двигательные качества: ловкость, быстроту, выносливость; воспитывать морально-волевые качества.

**Оборудование:** декорации леса; костюмы Лисенку и Лисе; модуль «змейка-шагайка» (2 шт.); гимнастическая скамейка (шир.= 20 см); 8 мягких «кирпичиков»; кольца  $d=30$  см (6), 2 массажные дорожки со следами (по 1,5 м: широкий шаг – «волчьи», мелкий шаг – «птичьи»), «снежки» в корзине, мячи в двух корзинах (по количеству детей,  $d=25$ см), обручи (по количеству детей), картинка-раскраска «Лисенок» (по количеству детей), угощение для малышей, буклеты (содержание: комплексы упражнений в паре «взрослый-ребенок» и фотографии детей этой группы, занимающихся физкультурой (по количеству детей); музыкальное сопровождение.

**Ход занятия**

*Родители располагаются в зале на гимнастических скамейках.*

**I. Вводная часть**

*Дети входят в зал, усаживаются полукругом, ноги скрестно.*

Выполняют движения по показу ИФК под музыкальное сопровождение (фон).

**Самомассаж «Добрый день!»**

**ИФК:**

Глазки, глазки, добрый день! Вы проснулись? *(Дети отвечают: «Мы проснулись!»), поглаживают веки и часто моргают глазами – 10 сек.)*

Ушки, ушки, добрый день! Вы проснулись? *(Дети отвечают: «Мы проснулись!»), ладонями растирают ушные раковины.)*

Носик, носик, добрый день! Ты проснулся? *(Дети отвечают: «Я проснулся!»), поглаживают крылья носа указательными пальцами.)*

Губки, губки, добрый день! Вы проснулись? *(Дети отвечают: «Мы проснулись!»), вытягивают губы трубочкой, затем растягивают в улыбке.)*

Щечки, щечки, добрый день! Вы проснулись? *(Дети отвечают: «Мы проснулись!»), гладят круговыми движениями, похлопывают, надувают щеки, затем, постукивая кулачками, выпускают воздух.)*

Ножки, ножки, добрый день! Вы проснулись? *(Дети отвечают: «Мы проснулись!»), гладят, затем, постукивают кулачками от стопы до бедра.)*

Детки, детки, добрый день! Вы проснулись? *(Дети отвечают: «Мы проснулись!»), встают и хлопают в ладоши.)*

*Инструктор предлагает ребятам подойти к родителям, обнять, присесть рядом.*

**Входит Лисенок** (ребенок старшей группы, заранее подготовленный), **плачет.**

**ИФК:** Здравствуй, Лисенок! Что случилось, почему ты плачешь?

**Л.:** Я ушел от мамы и потерялся.

**ИФК:** Что же делать? Ребятки, как вы думаете, сможет Лисенок жить один, без мамы? (*Ответы.*) Конечно, нет, ведь он еще маленький. Вы хотите помочь Лисенку? *Дети отвечают.*

**ИФК:** А вы знаете, где живут лисы? (*Дети: В лесу.*)

**ИФК:** Так куда же нам нужно отправиться на поиски мамы Лисенка? (*В лес.*) А ваши мамы вам помогут. Дорога будет трудной и опасной, но рядом ваши родители. Они ничего не боятся и помогут вам преодолеть все препятствия.

*Построение в колонну по одному за воспитателем, который выполняет все задания в паре с Лисенком: взрослый – ребенок и т.д.*

• **Мы длинной вереницей идем искать лисицу.** Ходьба цепочкой, взявшись за руки.

• **Быстро в пары мы встаем, дружно парами идем.** Ходьба обычным шагом в парах, держась за руки.

*Инструктор раскладывает мешочки с песком.*

• **Вот болото на пути, по кочкам мы должны пройти.** Ходьба по «змейке-шагайке» или мешочкам с песком, руки на пояс или в стороны; мамы рядом, при необходимости поддерживают.

• **Руки вверх подняли – тянемся, маленькими не останемся.** Ходьба на носках, руки вверх, мамы идут сзади и придерживают детей за руки.

• **Дальше дружно мы шагаем, ноги выше поднимаем.** Ходьба с высоким подниманием коленей.

• **А потом, а потом по тропинке бегом.** Бег с остановкой по сигналу – «послушаем, как тихо в лесу».

• **По тропинке пробежали, вместе дружно зашагали.** Ребенок становится на стопы взрослого спиной к нему, родители держат детей за руки.

## **II. Основная часть**

**ИФК:** Впереди – дремучий лес. Чтобы в чащу лесную пробраться, обязательно надо размяться.

**Общеразвивающие упражнения в парах:**

1) **«Согреем ладошки».** И.п. – стоя лицом друг к другу: 1-2 – хлопок ладошками перед собой; 3-4 – хлопок в ладоши с партнером (*4-5 раз*).

2) **«Воротники».** И.п. – ребенок находится за спиной взрослого, который стоит в стойке ноги чуть шире плеч, руки опущены: 1-2 – взрослый

наклоняется вперед-вниз, берет ребенка за руки и помогает ему пройти в «воротца» между ногами в приседе (4 раза).

3) **«Спрячемся».** И.п. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги «узкой дорожкой»: 1-2 – присед глубокий, 3-4 – и.п. (4 раза).

4) **«Качалка».** И.п.: сидя на полу, взрослый вытягивает ноги, ребенка сажает на ноги, лицом к себе, сцепив ладони, руки разводят в стороны, на уровне плеч: 1-2 – наклон вправо; 3-4 – и.п. То же влево (по 4 раза).

5) **«Ванька-встанька».** И.п. – то же: взрослый медленно опускает ребенка, тот ложится спиной на его ноги – и.п. (4-5 раз).

6) **«Ищем Лисичку».** И.п. – ребенок стоит спиной к взрослому, руки в локтях согнуты: взрослый, удерживая ребенка за локти, слегка приподнимает его, ребенок подтягивает ноги вверх (4-5 раз).

7) **«Ловкие ножки».** И.п. – взрослый сидит на полу, ноги врозь: ребенок перешагивает через одну ногу, затем через другую, потом – обратно (3-4 раза).

8) **«Попрыгунчики».** И.п. – ноги на ширине стопы, взяться за руки: прыжки на месте на двух ногах в чередовании с кружением «лодочкой», на повтор выполняют прыжки «ноги врозь-вместе».

**Инструктор.** Отдохните немного, а Лисенок поищет тропинку – дорогу домой, Ольга Михайловна ему поможет.

*После прохождения Лисенком полосы препятствий дети с родителями повторяют движения. При повторном выполнении заданий предоставить детям большую самостоятельность.*

### **1. Полоса препятствий (поточным способом)**

1) **«А в пути не заблудиться нам помогут звери, птицы. Снова путь мы продолжаем, по следочкам все шагаем».** Ходьба по дорожке со следами широким и мелким шагом («волчьи», «птичьи» следы).

2) **«Здесь канавки впереди. Через них нам как пройти?»**

*Прыжки через кольца (расстояние между кольцами 30 см).*

3) **«А вот мостик на пути, надо по нему пройти».** Ходьба по гимнастической скамейке шириной 20 см, руки в стороны, спрыгивание на мат; родители идут рядом, страхуют.

4) **А теперь ребятам надо прямо голову держать, поднимая выше ножки, через «кочки» шагать.**

*Ходьба с перешагиванием препятствий высотой 10-15 см переменным шагом (через мягкие модули или набивные мячи).*

5) **«Склонились ветки на пути, под ними надо проползти».** Родители встают на высокие четвереньки, дети проползают под «мостиком» с опорой на колени и ладони.

*Вариант: проползание через туннель и под перекладной на стойках.*

**2. ИФК.** Везде – весна. А здесь, в густом лесу, прохладно еще, снег не весь растаял. Давайте отдохнем и снежки лепить начнем.

*Дети и родители берут «снежки».*

**Речевая игра «Слепим снежок»**

Лепим, лепим мы снежок, белый и блестящий.

*(перекладывают снежок из руки в руку)*

Лепим, лепим мы снежок – крепкий, настоящий.

Я слепил(а) снежок, берегись, дружок!

*Выполняют движения по тексту. Затем дети собирают «снежки» в корзину.*

**ИФК.** Ну-ка, громче хлопайте, девочки (*хлопают*), дружно топайте, мальчики (*топают*)! Взрослые и дети, глазки закрываем и до трех считаем.

**Дети и родители:** Раз, два, три!

**ИФК.** Посмотри: все снежки превратились в мячики! Мячи мы быстро соберем, друг другу их катать начнем.

*Воспитатель рассыпает мячи из корзины. Дети берут мячи и бегут к родителям.*

**Упражнения с мячом в парах по показу ИФК и Лисенка (расстояние 1,5-2 м):**

- прокатывание мячей большого или среднего диаметра в парах
  - из положения сидя, ноги врозь,
  - из положения стоя, наклонившись и слегка согнув ноги;
- перебрасывание мячей из рук в руки способом снизу.

*После выполнения задания идут парами друг за другом, дети по ходу кладут мячи в корзину.*

*Появляется Лиса, радуется встрече с Лисенком, обнимает его, благодарит детей и взрослых, затем ведет Лисенка в свою нору (ИФК кладет обруч на пол).*

**Подвижная игра «Найди свою маму»**

Каждая пара выбирает себе «домик»–обруч. По сигналу ИФК дети под музыку двигаются в рассыпную; с окончанием музыки бегут в свой «домик» – туда, где стоит взрослый; на повторение дети закрывают глаза, а взрослые меняются местами (*2-3 раза*). Инструктор хвалит детей за внимательность.

*После игры идут парами друг за другом, обручи отдают воспитателю.*

**III. Заключительная часть**

**Лисенок:** Спасибо большое всем вам за то, что помогли мне найти маму. Я теперь никогда не буду убегать от нее и всегда буду слушаться.

**ИФК (Лисенку):** Наши ребята тоже были сегодня послушными, старательными, ловкими и смелыми, поэтому смогли помочь тебе. По тропинке мы гуляли, по полянке поскакали, подружился мы с тобой, а теперь пора домой.

**Лиса:** Ребятки, я хочу угостить вас (*раздает угощение*) и подарить на память портреты моих деток, а вам предлагаю дома, вместе с родителями, раскрасить их (*мальчикам – лисенок, играющий в футбол, девочкам – лисичка с бабочкой*).

*Лиса с Лисенком прощаются и уходят.*

**ИФК.** До свиданья, старый лес, полный сказочных чудес! Возвращаемся в детский сад. (*Ходьба в обход по залу парами.*) Закрыли глазки, покружились... и в саду все очутились! (*Мамы кружатся вместе с детьми, взяв их на руки.*)

*Инструктор благодарит родителей за сотрудничество, советует дома повторить упражнения в парах, которые они запомнили, раздает буклеты.*