

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 70 «Голубок»

Проект по работе с родителями «Заботливые мамы и папы»

Девиз: Ребенок учится тому, что видит у себя в дому, родители
пример ему (С. Брант).



Цветкова М.А.
Учитель по физической культуре

г. Сургут

Содержание

1. Основание для разработки проекта	5
2. Описание проекта.....	6
3. Почему родителям трудно воспитывать своих детей?.....	7
4. Цель, задачи проекта.....	8
5. Основные направления реализации проекта.....	8
6. Методы реализации проекта.....	10
7. Результатами планируемой работы должны стать следующие показатели.....	11
10. Приложение. 1. Формы взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями воспитанников дома и в детском саду..	14
11. Приложение 2.....	16
12. Приложение 3.....	18
13. Приложение 4.....	20
14. Приложение 5.....	33
15. Приложение 6.....	36
16. Приложение 7.....	46

Учебное сотрудничество как форма взаимодействия семьи, педагога и воспитанников.

Обеспечение доступного и качественного дошкольного образования - важная задача для любой образовательной системы. Ее решение позволяет в значительной степени повысить равенство стартовых возможностей для детей, принадлежащих к разным социальным группам, проживающих на разных территориях РФ.

По данным ЮНЕСКО, инвестиции в уход и образование самых маленьких детей является примером наиболее эффективной общественной политики. Дети, вовлеченные в систему дошкольного образования, меньше болеют, остаются на второй год, выбывают из школы и не требуют социальной коррекционной помощи позже.

Югра - один из лидеров в Российской Федерации по рождаемости и приросту населения, доля детей в возрасте 1-6 лет в общей численности населения на треть больше чем в России. Всё это ведет к опережающему росту спроса на услуги дошкольного образования и существенно обостряет проблему доступности.

В образовательных учреждениях созданы условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей. Сегодня дошкольное образование приобретает функцию серьезного социального института. Поэтому перед системой образования стоит важная задача расширения доступности и повышения качества услуг дошкольного образования. Кроме того, особое внимание уделяется созданию условий для семейного воспитания и активного вовлечения в него родителей дошкольников.

Качеством дошкольного образования является забота о здоровье детей.

В автономном округе дети чаще пропускают занятия в ДОУ из-за болезни, чем по России в целом и примерно столько же, сколько дошкольники в группе сопоставимых регионов. Кроме того, в течение 6 лет число пропущенных дней неуклонно растет, увеличившись в 2008 году в 1,6 раза. Поэтому в ДОУ действует ряд целевых программ, в рамках которых реализуется комплекс мер на самых разных уровнях по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. В детском саду подобраны оздоровительные технологии и оборудование: велотренажеры, беговые дорожки, батуты, сухие бассейны, спортивный зал и спортплощадка. В летний период воспитанники охвачены летними оздоровительными мероприятиями: игры и развлечения на открытом воздухе, прием детей на улице, утренняя оздоровительная гимнастика, физкультурные занятия на улице, познавательные экскурсии. Однако медики отмечают общую тенденцию в ухудшении здоровья подрастающего поколения. Еще 2 года назад по данным медицинских осмотров каждый четвертый ребенок Югры, поступающий в школу, имел то или иное нарушение здоровья или отклонение в развитии, сегодня это - каждый третий.

Главный приоритет дошкольного образования - повышенное внимание к здоровью детей, профилактика заболеваемости, создание системы сопровождения и коррекции детей раннего возраста, поддержка семейного воспитания, качественное дошкольное образование - готовность детей к обучению в школе.

Учитывая ФГОС, развитие ребенка и его физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). А также взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам физического развития ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе

выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи. Учитывать безопасность предметно-пространственной среды, соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Осознавая необходимость требований ФГОС, я разработала проект по работе с родителями ««Заботливые мамы и папы» девиз, которого « Ребенок учится тому, что видит у себя в доме, родители пример ему» (С. Брант).

Проект предусматривает создание благоприятных условий для воспитания, развития физических качеств и двигательных навыков детей в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формирует представление о здоровом образе жизни семьи, о здоровье и средствах его укрепления.

Проект ориентирует на создание в детском саду и дома обстановки, способствующей формированию навыков личной гигиены, осознанию у детей ценностей здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью, с элементарными правилами безопасного поведения дома и в саду.

Проект предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, лёгкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с предметами, получать удовольствие от игр, движений, упражнений.

На дополнительных занятиях создаются условия для спортивного задора и успешного выступления на соревнованиях. Улучшаются физические качества детей, воспитывается в них стремление стать сильными, выносливыми, ловкими и быстрыми.

Здоровье рассматривается не только как физическое состояние и самочувствие, но гораздо шире – и с точки зрения осознания своей телесности как способа контакта с миром и как эмоциональное, социальное, душевное и психологическое благополучие ребенка.

Учитывая особенности развития детей дошкольного возраста, реализация проекта связана с решением следующих параметров:

1. укрепление здоровья дошкольников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
3. развитие интереса у воспитанников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга вместе с родителями.

Чтобы вырастить универсального ребенка, необходимо грамотно распланировать свою педагогическую деятельность, и компетентно использовать свои знания. Изучив труды кандидата психологических наук В.Г. Алямовской «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении», «Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении: инновационный аспект». Доктора медицинских наук, профессора В.Н. Касаткина «Основы психологии и педагогики здоровья», опираясь на актуализации темы в дошкольном возрасте важно приучить ребенка к ежедневным занятиям физическими упражнениями и подвижным играм, создать все условия для освоения многих видов движений, действий и закалывающих процедур. Многолетний опыт работы с детьми показал, что дети даже одного возраста существенно отличаются по степени двигательной активности, уровню развития двигательных умений и навыков, двигательным предпочтениям. Учет природных задатков и склонностей детей к тем или иным видам двигательной деятельности позволяет обеспечить ребенку ситуацию успеха, положительную мотивацию, сформировать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями. Привлечь детей к

занятиям физической культурой и спортом, развить интерес к данному виду деятельности и, как следствие, воспитать физически полноценное, здоровое подрастающее поколение – первоочередная задача родителей и педагогов. Систематические физкультурные занятия положительно влияют на процессы роста и развития детского организма, повышают функциональные возможности его ведущих систем, что способствует их совершенствованию и является средством увеличения биологических резервов организма. Благодаря, чему ребенок будет подготовлен к дальнейшему освоению рабочих и спортивных движений.

С давних пор доказано о положительном влиянии физических упражнений на умственную деятельность ребенка. Создание условий полноценного физического развития, осознанного отношения к своему здоровью, укреплению традиций и принципов семейного воспитания говорится в послании Федеральному собранию РФ В.В. Путиным. Большую работу в поиске новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей провели известные в сфере дошкольного образования ученые – Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, В.Г. Алямовская, С.М. Мартынов, Е.А. Екжанова, М.Н. Кузнецова и другие.

Я сделала вывод, что вырастить здорового ребенка, стремящегося к постоянным занятиям физкультурой, к выполнению физических упражнений самостоятельно и осознанно, с улыбкой, без упреков и наставлений, могу только в тесном сотрудничестве с родителями, и педагогами СДЮСШОР №1. Тренера – преподаватели по греко-римской борьбе, по художественной гимнастике вносят большой вклад в физическую одаренность ребенка. Воспитанники МБДОУ не раз отстаивали честь детского сада на городском уровне. Результаты совместной работы педагога и родителей впечатляют, говорят о стабильности и постоянстве выполняемой работы, а также отражается в результатах мониторинга, и проведенной диагностике.

Основание для разработки проекта

1. Конвенция о правах ребенка.
2. ФГОС ООО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Концепция дошкольного воспитания от 16.06.1989г. №7/1
4. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 01.09.2013г.
5. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
6. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
7. Основные направления стратегии муниципальной системы образования в городе Сургуте на 2011-2020 годы.
8. Стратегия развития образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2020 года
9. Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи: постановление Правительства Российской Федерации от 29.12.2001 г.
10. Указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» 24 марта 2014 года

Описание проекта

Многие знают, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, больше

двигаться, бывать на свежем воздухе, но как трудно бывает иногда пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой...А что, если попробовать заниматься вместе, всей семьей? Может, тогда будет легче?

Воспитание человека, воспитание гражданина начинается в семье. С рождения ребенка мамы и папы, бабушки и дедушки окружают его вниманием и заботой. И важно не только научить детей доброте и честности, преподать им уроки нравственности, но и привить интерес к физкультуре, сформировать привычку к здоровому образу жизни. Прежде всего – собственным примером. Опираясь на закон Российской Федерации «Об образовании» статья №18 гласит, что «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем детском возрасте».

И в Концепции дошкольного воспитания подчёркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов». Работа МУ «Управление дошкольными образовательными учреждениями» города, администрации МБДОУ № 70 «Голубок» направлена на развитие положительных тенденций по работе с родителями и постепенное вовлечение родителей в процесс обучения и воспитания детей.

Дошкольное учреждение создает условия, гарантирующие охрану жизни и укрепление здоровья воспитанников.

Но все-таки особая роль отведена активной позиции родителей по формированию физического развития детей за счет направленной помощи со стороны инструктора по физической культуре, воспитателей, руководителя МБДОУ. Девизом моей работы служат слова: «Учить ребенка и родителей быть здоровыми, физически активными, вести здоровый образ жизни».

Человек - высшее творение природы. И для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым, дружить со спортом и физкультурой. Для этого родители должны владеть элементарными знаниями, умениями, применение которых помогло бы впоследствии выбрать наиболее рациональный путь к здоровью своего ребенка с учетом его личных физиологических возможностей. Задача МБДОУ - помочь родителям в организации полезного, интересного, увлекательного досуга для ребенка, совместного время проведения, введение в повседневный быт пеших прогулок, физических упражнений, катание на велосипедах, роликах, лыжах и другое. Каждый родитель желает сохранить и обеспечить ребенку здоровье, работоспособность, полноценную радостную жизнь. Поэтому надо подсказать родителям, как помочь малышу, предоставляя возможность самому преодолеть трудности, справиться со всеми физическими нагрузками. При этом ребенок должен научиться определять меру своих сил и возможностей, развивать осторожность, подготавливать себя к успешному овладению сложными двигательными навыками, например: езда на велосипеде, роликовых коньках, лыжах и т.д.. У ребенка крепнут мышцы пальцев, кистей, плеч, спины и брюшного пресса, он становится гибким, ловким, находчивым, что помогает профилактике травматизма! Физически развитому малышу хочется двигаться все больше и больше. Для этого в МБДОУ № 70 «Голубок» в физкультурном зале, на спортивной площадке детского сада, в группах создаются все условия для физического развития детей. Организована система физкультурно - оздоровительной работы, удовлетворяющая специфические потребности детей в разнообразных движениях: гимнастика после сна, закаливание, ходьба по тропам здоровья, упражнения на дыхание, полоскание горла после принятия пищи, малоподвижные игры, физкультминутки на занятиях, самомассаж биологически активных точек, подвижные игры, которые лечат для детей 4-5, 5-6, 6-7 лет.

Изучая опыт педагогических работников, знакомясь с дошкольными программами, я с уверенностью могу утверждать, что на сегодня ни один педагог, владеющий самой лучшей физкультурно-оздоровительной программой, не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

Ни одна современная программа не имеет раздела по работе с родителями, где полностью план мероприятий соответствовал бы запросам родителей, разработаны темы консультаций, предложены формы работы. В настоящее время современным родителям приходится изыскивать время для того, чтобы подыскать нужную книгу, воспользоваться советом педиатра, инструктором ЛФК в поликлинике или зайти на сайт в интернете. *Молодые мамы и папы нуждаются в конкретных советах.*

Почему родителям трудно воспитывать своих детей?

В современном обществе, мире быстротекущего времени родители просто не успевают следить за развитием своего ребенка, уделять больше внимания его физическому развитию. Есть несколько причин, по которым родители без должного внимания относятся к детям и их проблемам:

- нехватка времени и усталость после рабочего дня;
- занятость на работе и общественная нестабильность;
- постоянная необходимость в работе, зарабатывание денежных средств для существования;
- одинокие родители (мамы или папы);
- пагубность вредных привычек;
- отсутствие знаний по педагогике и психологии, опыта в воспитании и развитии ребенка;
- не желание некоторых родителей уделять внимание детям, участвовать в их воспитании.

Легче узнать о развитии своего ребенка тем родителям, дети которых посещают детский сад:

во – первых, родители могут воспользоваться советом инструктора по физической культуре, воспитателя, медицинского работника;

во – вторых, заинтересованный инструктор сам может предложить родителям советы по воспитанию физически здорового ребенка.

Учитывая все эти причины и:

- годовую задачу МБДОУ - «С целью повышения качества физкультурно – оздоровительной работы в МБДОУ привлекать родителей, используя эффективные формы взаимодействия»,
- Участие воспитанников МБДОУ №70 «Голубок» с января 2014 года в «Общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» для диагностики кондиционной физической подготовленности, предложенной Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму Российской Федерации в контексте постановления Правительства РФ от 29.12.2001 года
- Опорную площадку «Взаимодействие с социумом как условие максимального раскрытия индивидуального возрастного потенциала дошкольника»
- Проект "Информационно - технологическое обеспечение реализации ОПДО в образовательной области "Физическое развитие".

Я подошла к созданию проекта для родителей «Заботливые мамы и папы», чтобы собрать воедино все необходимые формы по работе с родителями.

Цель проекта: разработать систему работы с родителями по физическому развитию детей.

Задачи проекта:

- Собрать информацию по выявлению интересов, потребностей, запросов родителей, уровень их педагогической грамотности по физическому развитию детей;
- Информировать родителей о работе педагогов по укреплению здоровья детей, применению здоровьесберегающих технологий в группах, на физкультурных занятиях;
- Способствовать активному отдыху родителей и детей, которые ведут к укреплению психофизического здоровья детей, формируют желание родителей активно участвовать в спортивных мероприятиях МБДОУ;
- Создать условия для заинтересованности родителей в физическом развитии ребенка, его индивидуальности, о возможностях раскрытия спортивных способностей;
- Снабдить родителей количеством знаний по улучшению здоровья детей, сформировать у детей и родителей серьезное отношение к физическим упражнениям.

Характеристика проекта

Тип: долгосрочный

Время реализации: в течение трех – пяти лет

Ресурсное обеспечение: реализуется силами родителей воспитанников МБДОУ, инструктора по физической культуре, воспитателями. Не имеет затрат.

Основные направления реализации проекта:

1.Разработка форм взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями воспитанников дома и в детском саду (приложение 1)

Перед родителями стоит вопрос: как организовать занятия физкультурой в семье? Как вовлечь в них всех членов семьи? Какой вид двигательной активности выбрать?

Ответ один – приглашать родителей для участия во всех мероприятиях, проводимых в детском саду, заинтересовать их, помочь окунуться в детство, стать на время самому ребенком. И увидеть горящие от радости и сверкающие от гордости за своего родителя глаза ребенка. Вот тогда родители заинтересуются физическим развитием своего малыша.

Информация и практический опыт, полученный родителями, помогут:

- увидеть, узнать работу МБДОУ по физическому развитию детей, оздоровлению, применению здоровьесберегающих технологий;
- вызвать интерес родителей к физическому развитию своего ребенка и осуществлять помощь в организации своего досуга;
- дать знания об уровне «двигательной зрелости» ребенка;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни семьи, предоставить возможность позаниматься физкультурой не только ребенку, но и взрослому;
- снизить “дефицит” положительных эмоций у детей, создать атмосферу праздника при совместной спортивной деятельности детей и взрослых;
- облегчить общение родителей и сотрудников детского сада;
- обеспечить преемственность методов и приёмов воспитания детей в семье и в детском саду, а значит повысить эффективность работы по оздоровлению детей.

2.Разработка комплекса мероприятий, направленных на активную помощь родителей в физическом развитии детей (приложение 2). Что такое здоровый образ жизни для родителей и детей?

В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышения моральной и физической работоспособности. А если говорить конкретно, то здоровый образ жизни включает в себя:

- оптимальный двигательный режим;
- плодотворную трудовую деятельность;

- хорошую гигиену;
- правильное питание;
- отказ от любых вредных привычек;
- закаливание.

В отсутствие двигательной активности нельзя говорить про здоровый образ жизни человека. Недостаток движения очень плохо сказывается на здоровье: затормаживается обмен веществ, накапливаются лишние килограммы, развиваются болезни сердечно - сосудистой системы, диабет и другие заболевания. Необходимо двигаться больше. Специальные занятия физкультурой, самостоятельное регулярное повторение упражнений, утренняя зарядка, физкультминутки, пеший туризм, – нужно выбирать то, что вам нравится. Но, воспитывая своих детей, каждый родитель должен осознать, что проецируя свои слабости и вредные привычки, он готовит с детства своего ребенка к своим же заболеваниям. Здоровый образ жизни – норма для современного человека, стремящегося к успеху. Так и родители должны вырастить своего ребенка успешным, креативным, энергичным, здоровым, передать своему чаду жить в гармонии, полноценно и счастливо, заботясь о собственном здоровье.

Помощь родителям в выборе пути, по которому ребёнок будет развиваться.

Многие родители часто не могут выбрать путь, по которому ребёнок будет развиваться. Опираясь на диагностику физического развития детей и стандартную тест-анкету, разработанную специалистами в области детской психологии А. да Лааком и Г. Кафом, предлагаю родителям определить наличие "спортивного таланта" у ребёнка.

У ребёнка "спортивный талант" если он:

- очень энергичный и всё время хочет двигаться;
- смел до безрассудности и не боится синяков и шишек;
- почти всегда берёт верх в потасовках или выигрывает в какой-нибудь спортивной игре;
- неизвестно, когда он успел научиться ловко управляться с коньками и лыжами, мячами и клюшками;
- физически развит и координирован в движениях лучше многих других сверстников, двигается легко, пластично, грациозно;
- предпочитает книгам и другим спокойным развлечениям игры, соревнования, бесцельную беготню;
- кажется, что он никогда не устаёт;
- у него есть свой герой-спортсмен, которому он подражает.

Цель и задачи по привлечению родителей к физическому развитию детей

Цель взаимодействия: формирование у детей и родителей основ здорового образа жизни через физические упражнения и занятия спортом.

Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья детей и родителей через занятия физкультурой;
- всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма через оздоровительные мероприятия;
- повышение активности и общей работоспособности через увеличение двигательной активности ребенка и родителей.

Образовательные задачи:

- формирование у детей и родителей двигательных умений и навыков за счет использования спортивных средств передвижения и простейших тренажеров;
- развитие физических качеств ребенка через использование различных игровых упражнений;
- получение элементарных знаний о своем организме, способствующих укреплению здоровья.

Воспитательные задачи:

- воспитание у детей волевых качеств личности, выработка представления о занятиях физическими упражнениями и приемах самоконтроля;
- воспитание у детей и родителей инициативности, в желании участвовать в спортивных мероприятиях МБДОУ;
- формирование у детей и родителей стремление к здоровому образу жизни, укрепление семьи.

3.Комплекс мероприятий, рекомендуемых родителям для домашних занятий с ребенком (приложение3).

4. Разработка комплекса оздоровительных мероприятий, применяемых в домашних условиях для родителей часто болеющих детей. Обучение родителей применению здоровьесберегающих технологий дома. Оформление папок для родителей в соответствии с возрастом детей.

(приложение 4).

5. Реализация системы социального партнерства (приложение 5).

6. Анкетирование родителей (приложение 6).

7.Спортивные достижения воспитанников (приложение 7).

Методы реализации проекта

№	Практические	№	Словесные	№	Наглядные
1.	Создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в МБДОУ.	1.	Беседы с детьми, консультации с родителями	1.	Организация конкурсов рисунков на спортивные темы.
2.	Организация режима двигательной активности, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность.	2.	Заучивание стихотворений с детьми, поговорок о здоровье.	2.	Выпуск стенгазет на оздоровительную тематику. Информационно-агитационные стенды.
3.	Закаливание - рижский метод.	3.	Дидактические игры, например: «Спортивное лото»	3.	Рассматривание иллюстраций.
4.	Проведение музыкально – спортивно-познавательных праздников по ОБЖ (правилам дорожного движения, пожарной безопасности), по формированию основ здорового образа жизни.	4.	Подвижные игры малой, средней, высокой подвижности. Игры-эстафеты. Физкультурные минутки по тематическому планированию.	4.	Аудиовизуальная техника, музыкальное сопровождение.
5.	Участие в городских соревнованиях между воспитанниками МБДОУ, в учреждениях дополнительного образования.	5.	Развлечения.	5.	Личный пример взрослых.
6.	Участие в соревнованиях между воспитанниками	6.	Моделирование ситуаций.	6.	Экскурсии, занятия на лыжной базе, корте

	МБДОУ.				МОУ гимназии №4.
7.	Выявление проблем, создание информационной базы здоровья, физического развития, физической подготовленности.	7.	Консультации	7.	
8.	Участие в творческих конкурсах на базе детского сада. «Лучшее представление спортивной семьи» «Подвижные игры в далеком детстве»	8.	Анкетирование	8.	
9.	Мастер-классы для родителей по применению здоровьесберегающих технологий.	9.	Диагностирование	9.	

Ожидаемый результат

Ожидаемые результаты реализации проекта

- Здоровый активный ребенок;
- Ребенок самостоятельно заботится о своем здоровье, приучается к сознательному отношению в выполнении упражнений;
- Родители и ребенок ориентируются на определенный вид спорта;
- Родители и ребенок испытывают потребность к здоровому образу жизни;
- Формируются основы активного отдыха и здорового образа жизни всей семьи;
- Родители – активные помощники во всех спортивных мероприятиях МБДОУ;
- Ребенок, способный отстаивать честь МБДОУ на городских соревнованиях, проводимых Департаментом образования г. Сургута и СДЮСШОР №1.

Результатами планируемой работы должны стать следующие показатели:

- Выпускник детского образовательного учреждения соответствует требованиям ФГОС (ребенок должен быть физически развитым, любознательным, активным, эмоционально отзывчивым, овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками, способный управлять своим поведением и планировать свои действия, способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе, овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности, овладевший необходимыми умениями и навыками);
- Мониторинг подтверждает правильность выбора форм физического развития детей;
- Правильность выбранного подхода, применяемого в моей работе:
 - использование метода круговой тренировки на занятии,
 - эмоциональная насыщенность занятий,
 - постоянное поддержание интереса к физкультурным занятиям,
 - поощрение детей как на занятиях, так и после проведения диагностики (наличие грамот, медалей);
- Сознательное отношение к своему здоровью отмечается у детей и родителей, использование доступных средств для его укрепления, возрастает стремление к расширению двигательного опыта взрослых и детей;

- дети показывают высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости, достаточный уровень развития основных движений у детей;
- одним из показателей результативности моей работы, считаю подготовку детей к обучению в школе, в полной мере освоение программы по физическому воспитанию в детском саду, беседы с учителями физкультуры МБОУ СОШ подтверждают большой интерес детей к урокам физкультуры, сформированность двигательных умений и навыков, активное участие в спортивной жизни школы;
- результативностью работы по физическому воспитанию детей подтверждают полученные грамоты и дипломы команды воспитанников детского сада в городских соревнованиях, так и в личном первенстве среди воспитанников.

Приложение 1.

Формы взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями воспитанников дома и в детском саду

№	Мероприятия	Задачи
1	Выступление на родительских собраниях в течение года: • ознакомление со спортивными секциями города, микрорайона • информирование родителей о спартакиаде среди МДОУ города, об акции «За здоровый образ жизни», о соревнованиях, в которых дети будут участвовать в течение года, обратить внимание на личное первенство среди воспитанников детских учреждений	Способствует заинтересованности родителей предстоящими соревнованиями, обогатить представления родителей о работе МДОУ по укреплению здоровья детей, оздоровлению детского организма, применению здоровьесберегающих технологий.
2	Проведение спортивных и тематических праздников, развлечений с участием родителей	Повышает двигательную активность детей, способствует к активному отдыху родителей совместно с детьми, что ведет к укреплению психофизического здоровья детей, психологического климата в семье, формирует желание родителей отстаивать честь МДОУ на городских соревнованиях
3	Дни открытых дверей	Открывает возможность родителям сделать правильный вывод о работе коллектива МДОУ по укреплению здоровья детей
4	Индивидуальные беседы с родителями	Помогает создать условия для развития индивидуальности ребенка через осознание своих возможностей и способностей, помочь ребенку развиваться в целом
5	Консультации для родителей: • комплексы упражнений на улучшение физических качеств ребенка для занятий дома • советы родителям, как организовать двигательную активность ребенка на улице, на	Формирует у родителей необходимые знания по улучшению здоровья своего ребенка, способствует целенаправленному развитию физических качеств ребенка, потребность к ежедневным занятиям физической культурой, формируют у детей способность анализировать свои достижения, стремиться к успеху

	спортивной площадке около дома • для часто болеющих детей - соблюдение дыхательной гимнастики • комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и коррекции осанки	
6	Индивидуальное консультирование	Способствует ознакомлению родителей с диагностическими данными детей, предоставляет родителям информацию о достижениях детей, над чем необходимо поработать, чем лучше заниматься, какую секцию выбрать
7	Анкетирование	Выявляет интересы, потребности, запросы родителей, уровень их педагогической грамотности по вопросам физического развития ребенка

Формы взаимодействия между инструктором по физической культуре и родителями, детьми направлены на:

- укрепление здоровья ребенка;
- обеспечение правильного физического развития;
- успешное развитие двигательных качеств и формирование практических навыков и умений;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к организованным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- помощь родителям в выборе спортивной специализации и оптимального пути развития физического потенциала ребенка, подходящей формы общеразвивающих и спортивных занятий.

Приложение 2.

Комплекс мероприятий, направленных на активную помощь родителей в физическом развитии детей

№	Мероприятия	Задачи
1	Осмотр детей врачом – педиатром, прикрепленным к МДОУ, для выдачи направлений в бассейн на лечебное плавание, для занятий другими видами спорта	Помогает профилактике нарушения осанки, оздоровлению и укреплению организма, закаливанию, обеспечивает тренировку защитных сил, повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям, развивает выносливость организма ребенка
2	«Школа здорового ребенка» – комплекс разработок для родителей по обеспечению безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) с рассказами, стихами, загадками, памятками	Пропагандирует систему основ безопасности жизнедеятельности среди детей и родителей, направленную на самосохранение организма к неблагоприятным факторам воздействия внешней и внутренней среды
3	Привлечение активных семей для	Способствует физическому, психическому,

	участия в городских соревнованиях «Папа. Мама, я - спортивная семья», проводимых в рамках акции «За здоровый образ жизни», участие в городских соревнованиях ЦСПСиД «Зазеркалье»	эмоциональному благополучию ребенка и членам его семьи, ведет к гармоничному всестороннему развитию личности
4	Выставка рисунков на тему: «Папа, мама, я - спортивная семья», выполненных детьми совместно с родителями	Формирует у детей осознанное отношение к двигательной активности всех членов семьи, развивает интерес и потребность в здоровом образе жизни
5	Ежеквартальный выпуск стенгазет для родителей	Способствует формированию основ здорового образа жизни, развитию интереса и потребности в физическом совершенствовании своего ребенка, закладыванию основ по основам безопасности жизнедеятельности, знакомит родителей с жизнью МДОУ
6	Активная помощь в подготовке, организации соревнований как между воспитанниками МДОУ, так и между воспитанниками других детских садов	Формирует у родителей сознательное отношение к двигательной активности детей, оказывать посильную помощь в организации соревнований
7	Активная помощь родителей в изготовлении спортивного инвентаря (например: дорожек для профилактики плоскостопия, платочков для ОРУ и др.)	Формирует у родителей практические навыки по физическому воспитанию и развитию детей дошкольного возраста

Приложение 3.

Комплекс мероприятий, рекомендуемых родителям для домашних занятий с ребенком

№	Мероприятия дома	Задачи
1	Ежедневная утренняя оздоровительная гимнастика утром совместно с папой, мамой или братом, сестрой	Заряжает энергией и бодростью ребенка на весь день, способствует формированию правильной осанки, содействует воспитанию воли
2	Соблюдение режима дня	Помогает ребенку правильно организовать свой день, учит планировать дела, укрепляет нервную систему
3	Наличие дома спортивных комплексов, спортивного инвентаря для самостоятельного пользования ребенком	Повышает двигательную активность, самостоятельность в выборе занятия, развивает гигиенические навыки, приучает ребенка к самостоятельности, аккуратности
4	Использование и применение простейших тренажеров	Укрепляет и развивает организм ребенка в целом, совершенствует его физические качества
5	Совместные прогулки всей семьей: в парк, турпоходы, пешие прогулки, отдых	Улучшает эмоциональное состояние ребенка, сплачивает семью, развивает физические качества, способствует повышению выносливости организма, закаливанию, развивает экологическую грамотность ребенка
6	Совместные спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) во дворе,	Формирует основы здорового образа жизни всей семьи, привлекает детей и родителей к

	на спортивной площадке	активному отдыху
7	Совместные занятия в спортивной или оздоровительной секции (ушу, плавание, катание на лыжах, на роликовых коньках, велосипеде и другие)	Способствует развитию полезного активного отдыха всех членов семьи, оздоровлению организма, помогает в выборе спортивной секции
8	Беседы, просмотр телепередач спортивного характера, чтение периодической литературы	Положительно влияет на формирование самосознания ребенка как личности, поддерживает интерес к занятиям спортом и физическими упражнениями
9	Самостоятельное выполнение ребенком домашних заданий инструктора по физической культуре (тренера)	Повышает двигательную активность, подтягивает отстающего в движении ребенка, помогает отработке основных видов движений, приучает сознательному отношению к занятию, и самостоятельному выполнению
10	Регулярное посещение спортивной секции ребенком под присмотром родителей	Воспитывает характер ребенка, оказывает положительное воздействие на здоровье ребенка, физическое развитие, работоспособность, воспитывает силу воли, организованность, дисциплинированность
11	Ознакомление воспитанников со спортивными залами города, лыжной базой «Сайма», «Олимпия», «Каменный мыс»	Улучшает интерес к занятиям, можно на деле показать как много детей и взрослых занимаются физическими упражнениями, получают от занятий удовольствие, поощрение, что эти люди здоровы, красивы, подтянуты, стройны
12	Выступление воспитанников, посещающих секции спортивной аэробики, гимнастики, каратэ, ушу, с произвольными программами на спортивных праздниках, развлечениях	Формирует интерес у детей и родителей, не посещающих спортивные секции, о разнообразных видах спорта, повышает самооценку ребенка

Приложение 4

Комплексы дыхательной гимнастики для часто болеющих детей дошкольного возраста.

Комплекс № 1.

1. «Каша кипит».

И.п. – сидя на скамейке (стуле) поднять руки вверх (вдох), медленно опустить руки вниз (выдох) с произношением звука ш –ш-ш до полного выдоха. Прodelать 5 -6 раз. Руки опускать прямые.

2. «Комарик».

И.п. – сидя верхом на скамейке, руки положить на талию. Сделать вдох, затем повернуть туловище вправо (выдох), на выдохе произнести звук з-з-з (подражание звуку комара) до полного выдоха, после этого вернуться в и.п. (вдох) и то же движение повторить в левую сторону. Повторить движение в каждую сторону 4 – 5 раз.

3.»Труба».

И.п. – сидя на скамейке, кисти рук сложить в трубочку, поднести ко рту, вздохнуть и медленно удлиненно выдохнуть с громким подражанием звуку трубы п-ф-ф-у (до конца выдоха). Повторить 4 – 5 раз.

4. «Катание мяча».

И.п. – стоя, ноги широко расставлены, взять в обе руки большой резиновый мяч, поднять его вверх, затем опустить и толчком покатить вперед по полу (выдох). На выдохе громко произнести звук Б-А-ХХ. Повторить 7- 8 раз.

5. «Насос».

И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдохнуть, наклонить туловище в сторону, рука скользит вниз по ноге, другая поднимается вверх до подмышечной впадины, при этом надо громко произнести звук с-с-с (выдох), выпрямиться (вдох), то же движение в другую сторону. 7-8 раз

6. «Рубка дров».

И.п. – стоя, ноги расставлены в стороны. Поднять руки вверх (пальцы переплести вместе) – вдох, нагнуться вперед (удар топором до полного выдоха). На выдохе произнести протяжно у-х-х-х. Повторить с небольшими интервалами 4-5 раз.

7. «Партизаны».

И.п. – о.с. Медленная ходьба с медленным подниманием с колен. Вдох и выдох через нос. На выдохе произносить звук при закрытом рте м-м-м. Вдох делать на 2 шага, выдох на 4 шага. Общая продолжительность ходьбы 1-2 минуты.

8. «Поспешим». Продолжение предыдущего упражнения. В руках палка («ружье»). Дыхание произвольное. Постепенная ходьба переходит в бег (30 сек.) Постепенно бег переходит в ходьбу, дыхание произвольное.

9. Отдых на скамейке и подготовка к игре «мыльные пузыри». Пускание пузырей (3 -5 мин.)

Комплекс №2.

1.»Ворона».

И.п. – сидя на скамейке, поднять руки через стороны вверх (вдох). Медленно опускать руки вниз (выдох). На выдохе громко произнести звук к-а-а-р-р. Повторить 3-4- раза.

2. «Гуси».

И.п. – сидя, руки к плечам. Сделать вдох, затем наклонить туловище вперед, сделать длинный выдох с произнесением г-а-а или г-у-у, г-о. Повторить 4-5 раз.

3. «Жук летит».

И.п. – сидя на скамейке, руки на поясе. Сделать вдох, вернуть туловище направо, правую руку отвести в сторону и назад (на пояс). На выдохе подражание звуку летящего жука ж-ж-ж, вернуться в и.п., сделать вдох и то же движение повторить в левую сторону с отведением левой руки до отказа в сторону и назад с произношением на выдохе ж-ж-ж. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

4. «Аист».

И.п. – стоя, ноги вместе. Поднять руки в стороны, одну ногу приподнять и согнуть (вдох). Медленно опустить руки и ногу (выдох). На выдохе произносить звук ш-ш-ш. 4-5 раз

5. «Журавль».

И.п. – ноги вместе, руки внизу. Поднять руки в стороны (вдох), опустить медленно вниз (выдох). На выдохе громко произносить звук у-у-у-р-р-р. 4 раза

6. «Игра в мяч».

И.п. – стоя, ноги расставлены в стороны. Бросить мяч от груди вперед (выдох). На выдохе произносить звук Б-Р-У-Х-Х. Сделать 5-6 бросков.

7. «Коршун».

И.п. – стоя, ноги вместе. Руки на голове (вдох). Быстро присесть, руки опустить вниз, обхватить руками колени (выдох). Склониться в комочек. Длительно выдохнуть с произнесением звука ф-ф-ф.

Повторить 3-4 раза.

1. **«Птица летит».** Быстрая ходьба и бег по комнате (15 – 20 сек.).

Руки расставлены в стороны – движение вверх, вниз. Дыхание произвольное. По окончании бега ритмическая ходьба с замедлением.

9. «Заблудился».

И.п. – ноги вместе, руки сложить рупором, вздохнуть. На выдохе громко и протяжно прокричать а-у-у-у. Повторить 3-4 раза.

Комплекс №3.

1.«Вырастим большими».

И.п. – стоя, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки (вдох), опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). На выдохе произнести звук у-х-х-х.

2. «Регулировщик».

И.п. – стоя, ноги вместе. Одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Сделать вдох, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произнесением звука р-р-р-р (подражание свистку милиционера). Повторить 4-5 раз.

3. «Косец».

И.п. – стоя, ноги расставлены в стороны, в руках гимнастическая палка (держат как косу). Повороты туловища вправо и влево (движение косца). При повороте в одну сторону вдох, в другую выдох. Движения плавные. На выдохе громко произносить звук ш-ш-ш. Повторить 5-6 раз.

4. «На турнике».

И.п. – стоя, ноги вместе. В обеих руках перед собой держать гимнастическую палку. Поднять палку вверх, подняться на носки (вдох), палку опустить назад на лопатки (выдох). Выдох удлинённый, звук ф-ф-ф. Повторить 5-6 раз.

5. «Сбить кеглю».

И.п. – стоя, ноги расставлены в стороны. Взять в руки резиновый мяч, поднять его над головой (вдох), опустить вниз катить вперед по полу, стараясь сбить стоящую на другом конце комнаты кеглю (вдох). На выдохе громко произносить звук с-с-с-с. Повторить 8-10 раз.

6. «Бревно пилить».

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Одна рука согнута в локтевом суставе, пальцы собраны в кулак. Движение рукой вперед и назад (подражание движению пилы). Движение назад – вдох, движение вперед – выдох. На выдохе громко произносить звук с-с-с. Повторить 5-6 раз попеременно каждой рукой.

7. «Птицы кричат».

И.п. – ноги вместе. Поднять руки в стороны и повернуть их ладонями вверх(вдох), медленно опустить руки вниз(выдох). На выдохе громко произносить звуки г-а-о-о- или г-у-у-у. Повторить 5-6 раз.

8. «Лягушка прыгает».

И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Вздохнуть, сделать прыжок двумя ногами вперед с одновременным выдохом и произнесением звука к-в-а-а. Сделать 10-15 прыжков.

9. «Свисток».

И.п. – сидя на скамейке. В одной руке кружка с водой, в другой – пластмассовая трубочка (коктейльная). Выдох через трубочку в воду с произнесением звука у-у-у-у. Повторить 6-8 раз.

Выработать устойчивость к ветровым воздействиям и сквознякам, которые в значительной мере определяют экстремальность северных регионов, можно с помощью воздушного душа. Во время этой закаливающей процедуры теплообмен идет более интенсивно, благодаря чему повышается устойчивость детского организма не просто к охлаждению, но и к воздействию мощных ветровых потоков. Необходимый для такого душа поток воздуха можно получить с помощью обычного бытового вентилятора типа «Апшерон». Закаливание устанавливается в комнате при температуре 18 -20с, так чтобы

его лопасти находились на уровне грудной клетки. Продолжительность охлаждения тела спереди и сзади одинакова.

Уважаемые родители!

Одним из простых и доступных способов предупреждения простудных заболеваний у детей являются физические упражнения с элементами дыхательной гимнастики.

Вашему вниманию предлагается комплекс оздоровительных упражнений.

Занятия проводятся с детьми дома или на прогулке в теплое время года в облегченной одежде не менее чем за 2 часа до сна и не раньше, чем через час после приема пищи.

Одним из неперенных условий занятий является свободное носовое дыхание. Поэтому перед занятиями ребенку надо прочистить нос тампоном с содовым раствором или теплым растительным маслом.

Начинать занятия надо с нескольких минут, увеличивая продолжительность занятий до 15 – 20 минут.

Помните, что увеличивать нагрузку надо постепенно, не ранее, чем через 7 – 10 дней после начала занятий. При этом необходимо следить за состоянием ребенка и не допускать его переутомления (сильное покраснение кожи лица, одышка, повышенная потливость). *Дыхательные упражнения лучше всего проводить в игровой форме.*

Примерный комплекс упражнений для часто болеющих детей 4 – 6 лет

1. Ходьба по кругу на носках, пятках, с высоким подниманием колен, подскоки, ходьба «солдатским шагом». Продолжительность от 1 до 3 минут. Дыхание произвольное.
2. Упражнение «часики». Руки на поясе, ноги на ширине плеч. При наклоне туловища вправо произносится звук «тик», при наклоне влево звук «так». Количество упражнений от 2 до 6. Дыхание произвольное.
3. Поднимаясь на носки, одновременно поднять гимнастическую палку над головой и посмотреть на неё, медленно присесть с прямой спиной, колени разведены в стороны, одновременно, опуская гимнастическую палку перед собой на уровне груди и произносить звук «ш – ш – ш». Количество упражнений от 3 до 5.
4. Упражнение «дровосек». Руки вверх, сцеплены в замок. Ноги шире плеч, глубокий вдох, на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произношением звука «ух». Количество упражнений от 2 до 5.
5. Бег на месте с переходом на ходьбу. Продолжительность от 30 – 40 секунд до 2 минут.
6. Упражнение «велосипед». Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах. Количество упражнений от 2 до 6. Дыхание произвольное.
7. Сидя на стуле. Глубокий вдох, на выдохе произносится звуковые упражнения: дует ветер «у-у», кричит ворона «кар-кар», лает собака «гав-гав».

Как одолеть болезнь?

Право, нет такой семьи, где бы ни болели дети острыми респираторными заболеваниями.

Метод лечения представлен Б.С. Толкачевым.

Насморк - заболевание не одной носоглотки, а болезнь всего организма.

Для укрепления организма, избавления от насморка предлагаем следующие этапы упражнений:

2. **Растирание** тела сухим банным полотенцем. В течение минуты добиться того, чтобы вся кожная поверхность от шеи до пят стала свободной от пота и испытывала прилив тепла.
2. **Своевременная смена** нательного белья и постельного белья. Этими действиями вы защитите организм ослабленного и больного ребенка от возможных случаев повторных инфекций вследствие переохлаждений и нежелательных контактов кожной поверхности даже с самыми слабыми холодовыми раздражителями.

3. Комфортный душ. В каждый конкретный момент вода должна быть только той температуры, которая приятна ребенку.

4. Контрастное обливание. Обязательно для подготовленных к нему. Производится после комфортного душа четырехкратно, только на ноги, с использованием сильного напора воды из холодного крана, по желанию чередуется с общим или местным разогреванием тела или ног комфортным душем. В каждый конкретный момент дозировка ледяного обливания определяется по самочувствию ребенка. Нетерпеливым новичкам скажем, что эта целительная процедура может войти в программу следующего месяца.

5. Массаж лица в сочетании с умыванием лица, промыванием носа и придаточных пазух и полосканием горла водой из холодного крана. Эти действия помогают купировать отек слизистой носоглотки, очистить придаточные пазухи носа от патологического содержимого, нормализовать дыхание. *Необходимо уметь выполнять следующие приемы:*

- исходное положение (и.п.) ребенка – лежа на спине (в случае большой слабости), или сидя на стуле, или стоя (массаж выполняет кто-то из родителей или сам малыш). Объект воздействий – крылья носа. Массаж выполняется мягкими круговыми движениями средних фаланг согнутых указательных пальцев. При этом ребенок делает вдох через рот, а выдох сильно и продолжительно через нос. В ходе массажа нужно периодически на мгновение зажимать ноздри, чтобы воздух с силой шел в придаточные пазухи носа. При обильном насморке следует прерывать процедуру, чтобы высморкаться. Продолжительность массажа – 1 – 1,5 мин., практически до появления у больного ощущения тепла и необычайно легкого дыхания.



- И.п. ребенка то же, и.п. родителя – сидя на стуле или стоя сзади больного. Объекты для воздействия: участок лица под глазами (от носа до ушей) и лоб. Под глазами массируют ладонями, начиная движение от лучезапястного сустава средними, безымянными пальцами и мизинцами обеих рук. Лоб массируют так же, только уже четырьмя пальцами обеих рук. Массаж проводят комбинированно: мягкое поглаживание, хлесткое растирание, мягкое поглаживание. Продолжительность до 30 сек.



- И.п. ребенка и родителя то же. Объект для воздействия – лоб. Проводят растирание ладонными подушечками четырех пальцев одной руки быстрыми круговыми движениями, достигая в каждой точке периметра лба ощущения настоящего жара. Другая рука, убрав волосы со лба, поддерживает голову ребенка. Продолжительность – 30сек.



При массаже лица маленькие дети часто выражают протест. В этом случае его нужно проводить в форме игры, постепенно приучая ребенка к целительной процедуре.

Помните, что кожа лица у детей подчас очень нежная, поэтому надо стараться щадить её и обходить болезненные участки. Возможно и легкое головокружение, однако бояться этого не надо – оно проходит в считанные секунды без вредных последствий.

Закончив массаж лица, следует подойти к умывальнику, включить холодную воду, четырьмя пригоршнями умыться, затем четырехкратно втянуть воду носом из пригоршни, высмаркиваясь каждый раз, и четырежды прополоскать горло.

Помните, что массаж надежно защитит от простуды любого больного, как бы он ни был ослаблен и изнежен.

3. **Растирание спины** ладонью догоряча. Его можно выполнять прямо под рубашкой, отводя на него до 1 мин.
4. **Растирание подошв догоряча.** У ослабленного и больного ребенка ноги, как правило, чрезвычайно потливы.

Родители, помните, что влага губительна для организма, необходимо почаще менять детям носки. Так же нужен массаж стоп и подошв. Выполняется он так: у лежащего под одеялом ребенка на 1 – 1,5 мин обнажите одну стопу и ладонью, подушечками пальцев, краем ладони, пальцами, сложенными в кулак, выполняйте поглаживание, растирание и снова поглаживание. Стопа хорошо согреется. Эти же приемы выполните на другой ноге.

Специальные упражнения дыхательной гимнастики.

Уважаемые родители, для вас и ваших детей предлагаем комплекс упражнений, при выполнении которых следует дышать через рот. В паузах между ними и в покое ребенок должен дышать через нос.

1. и.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч и максимально отведены назад, ладони повернуты вперед, пальцы разведены. Руки скрестить перед грудью так, чтобы локти оказались под подбородком, а кисти сильно (до боли!) хлестнули по лопаткам с одновременным акцентированным мощным выдохом. Плавное вернуться в и.п. (естественный выдох).



2. и.п. – стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх – в стороны. Опускаясь на стопы, наклон вперед согнувшись, руки через стороны скрестить перед грудью, хлест кистями по лопаткам с одновременным акцентированным мощным выдохом. Руки плавно развести в стороны и свести скрестно перед грудью, хлест кистями по лопаткам. Повторить 2 – 3 раза, завершая движение акцентированным мощным выдохом. Вернуться в и.п.



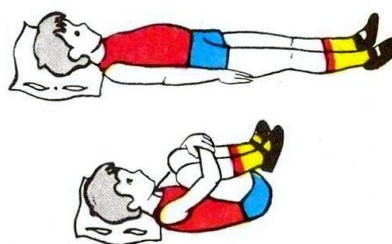
3. и.п. – стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх – назад, пальцы сцеплены. Опускаясь на стопу, наклониться быстро вперед, хлест руками вперед, вниз, назад, как рубка топором, с одновременным акцентированным мощным выдохом. Плавное вернуться в и.п. (естественный выдох).

Приемы, направленные на дренаж бронхов – суть в том, что производится сжатие с большой силой грудной клетки больного в области нижних ребер и диафрагмы, т.е. выжимание. Действие необходимо начинать во время паузы между вдохом и выдохом.

Выжимание направлено на:

- откашливание
- выделение мокроты.

1. *Выжимание лежа самостоятельно.* И.п. – лежа на спине. На счет 1 подтянуть бедра к груди, руками обхватить голени (мощный выдох). На счет 2 – 7, с силой прижимая руками голени, продолжать и завершить выдох. На счет 8 вернуться в и.п. Затем хорошо откашляться.



5. *Выжимание лежа с посторонней помощью.* Родитель с силой давит на голени, соразмеряя усилия.



3. *Выжимание стоя самостоятельно.* И.п. – выпад правой ногой, левая наружу; правая рука, согнутая в локте под прямым углом, на уровне подреберья плотно прижата к телу, левая рука прижата к правой и кистью держит локоть правой руки. На счет 1 резкий наклон вперед, с силой прижимаясь левой рукой к верхушке правого бедра с одновременным мощным выдохом. На счет 2 – 7 продолжать и завершить выдох. На счет 8 вернуться в и.п. (вдох, выпячивая живот, и откашливание). То же левой ногой.



Бег трусцой с чередованием естественного и выраженного диафрагмального дыхания. Последовательно на бегу выполняется три очень глубоких выдоха с предельным напряжением мышц брюшного пресса, стараясь при этом выполнить максимальное количество шагов. При вдохе (совершается за 2-3 шага). Обязательно выпячивание брюшной стенки. Затем следуют 30 сек спокойного бега и нормального дыхания.

Ходьба с чередованием естественного и выраженного диафрагмального дыхания с откашливанием. В медленной ходьбе выполнить выдох предельной глубины и продолжительности (например, на 10 – 12 шагов), затем, приставляя ногу, вдохнуть, выпячивая живот, и откашляться что есть силы. Повторить упражнение 3 раза, а затем спокойно идти и дышать полминуты.

Комплексный уход за больным после засыпания и в ночные часы.

После засыпания, когда больной сильно пропотеет, отправьте занемогавшего под душ приятной температуры на 5 – 8 мин., прибавьте, пожалуйста, к этой процедуре и контрастное обливание, дозируя его строго по самочувствию, если к моменту заболевания ледяной водой уже пользовались. Еще стоя под душем, посредством массажа лица, промывания носа и полоскания горла больному следует восстановить носовое дыхание. Затем уложите больного в постель. В крепком сне больного в последующие часы можете не сомневаться. Если через некоторый промежуток времени вновь возникла похожая ситуация, то повторите все сначала.

Вместе с мамой!

Ребенок познает мир, ползая, лагая, бегая. Он непрерывно находится в движении. Помогите своему ребенку! Занимаясь физкультурой вместе с ним, научите его управлять своим телом, лучше контролировать свои движения. Дыхательные навыки, освоенные в детстве, облегчат ему знакомство с внешним миром, помогут в будущем.

И откуда, только берутся у детей силы? С момента пробуждения ваш ребенок начинает безостановочно двигаться – ползать, ходить, бегать. Он путешествует из комнаты в комнату, от препятствия к препятствию, от неизведанного к неизведанному. Набивает шишки, синяки и ссадины. **ЧТО могут противопоставить этому родители?** Терпение, спокойствие и физические упражнения с малышом.

Физкультура и физические упражнения:

1. способствует целенаправленному расходу энергии,
2. в процессе занятий вы можете научить ребенка управлять своим телом,
3. лучше контролировать движения,
4. он окрепнет, делая ежедневные упражнения, станет более ловким,
5. получит меньше ссадин и царапин,
6. смена упражнений важна для развития быстроты реакции тела и ума.

Благодаря занятиям физкультурой процесс познания окружающего мира станет для него более безопасным. Иногда 40 минут занятий физическими упражнениями для

него мало. В другое время хватает и 15 минут. Бывают дни, когда ребенок вообще не расположен ничем заниматься.

Не заставляйте его насильно воспринимать то, что он не хочет или к чему еще не готов. Ребенку необходимо время, чтобы усвоить уже испытанное и показанное. Взрослым для отдыха предлагается отпуск. Дети сами знают, когда им надо отдохнуть и, бывает, «ленятся» несколько часов или день – другой. В эти периоды они активно повторяют уже усвоенное.

Мышцы живота – самые важные мышцы, самая недоразвитая часть тела. Чем она важна?

Именно они вместе с группой мышц спины обеспечивают правильное положение тела. Если мышцы живота не слишком развиты, это отражается на двигательной способности организма.

Необходимы ежедневные упражнения для укрепления брюшного пресса. Вначале оно покажется ребенку трудным, однако со временем малыш научится легко его выполнять.

Ребенку трудно сосредоточиться на чем – либо, или скучно заниматься одному – поэтому:

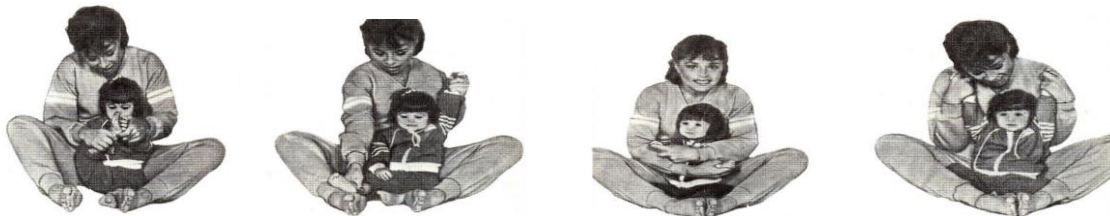
1. занимайтесь с ребенком вместе,
2. меняйте упражнения каждые 10 – 15 минут – это способствует развитию координации движений и гарантирует безопасность занятий,
3. уменьшит возможность возникновения стрессовых ситуаций,
4. доставит удовольствие вам обоим,
5. используйте вспомогательные средства (лесенку, деревянные бруски, воздушный шарик и т.д.),
6. наденьте на ребенка удобную форму (хлопчатобумажную – впитывает пот, хорошо дышит), занятия проводятся босиком,
7. включите музыку – развивает чувство ритма и пластичность.

Упражнение «Скрестим ручки».

Усадите малыша между своих ног, согнутых в коленях, так, чтобы его спина была прижата к вашему животу. Правую ножку ребенка возьмите правой рукой, а левую ручку – левой. Помогите ему коснуться левой ручкой его правой пятки. Теперь вытяните правую ножку ребенка вперед, а левую ручку вверх.

Повторите это упражнение 4 раза, меняя положение рук и ног ребенка.

Возьмите в свои руки кисти ребенка и скрестите его ручки на груди. Затем медленно поднимите обе ручки ребенка вверх, а затем вновь скрестите их. Повторите упражнение 4 раза.



Упражнение для брюшного пресса.

Сядьте вместе с ребенком на пол лицом друг к другу. Ножки ребенка согнуты в коленях, ступни прижаты к полу, ручки скрещены на груди.

Обхватите левой рукой щиколотки ребенка, чтобы помочь удержать положение ног и предложите ему на счет 1 – 2 – 3 – 4 медленно лечь на спину. Правой рукой возьмите скрещенные ручки и помогите ребенку вернуться в исходное положение.

Повторите упражнение от 4 до 8 раз, постепенно от занятия к занятию увеличивая дозировку.



Упражнение «Поднять флаг!».

Встаньте на колени с упором на руки рядом с ребенком. Следите, чтобы спина и у вас и у ребенка была параллельна полу. Поднимайте правую руку вверх с поворотом туловища направо. То же делает ребенок, но левой рукой. Следите, чтобы обе его руки были полностью выпрямлены в локтях.

Вернитесь в исходное положение и поменяйте руки. Повторите до 8 раз.



Упражнение «Пройдись, как обезьянка!».

Ноги на ширине плеч. Стараясь не сгибать колени, упритесь руками о пол. Уговорите малыша принять такое же положение.

А теперь пригласите ребенка пройти под вами. Повторите упражнение 2-4 раза.



Упражнение «Зайчик».

Ребенок глубоко присаживается, приняв позу «зайчика». Сами сделайте то же и вместе с ним попрыгайте по комнате, стараясь, каждый раз приседать как можно глубже.



Упражнение «Уточка».

Ребенок глубоко присаживается, кисти рук под мышками, локти вниз. Примите такое же положение. Не разгибая колени, и не поднимая таз, пройдите с ребенком по комнате. Ваши шаги должны быть короткими - не больше 30 .



Упражнение «Лягушка».

Ребенок глубоко присаживается, ручки опираются о пол на расстоянии 15 см от ножек (для вас – расстояние 39см).

Перенесите вес тела на руки и прыжком подтяните ноги к рукам. Ваш ребенок делает то же. Попрыгайте вместе по комнате.



Упражнение «Ходьба по бревну».

Поставьте ребенка на бревно (его можно заменить на другую поверхность), встаньте сзади, поддерживайте его, левой рукой обхватив подмышки, правой рукой возьмите его правую ручку. Убедите малыша пройти до конца бревна, считая шаги и одобряя его усилия. Повторите упражнение 2 раза в оба конца.



Упражнение «Ходьба на руках».

Поднесите малыша к началу бревна, держа его правой рукой за ноги, а левой под грудью. Не торопясь, продвигайте ребенка вдоль бревна, чтобы он успевал переставлять ручки.

Повторите 2 раза в оба конца.

Вариант: два бревна, установленные параллельно, можно также использовать для ходьбы на ногах и на руках. Упражнения по мере закрепления навыка выполняются ребенком с большей самостоятельностью.

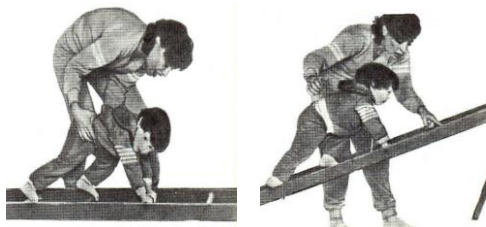


Упражнения с лестницей.

Положите лестницу на пол. Пусть ваш ребенок ногами встанет на первую ступеньку, а руками возьмется за вторую.

Придерживайте его за пояс двумя руками. При передвижении ребенок должен сначала достать до третьей ступеньки одной рукой, затем второй, а после этого по очереди переставить ноги на вторую ступеньку. Убедите ребенка пройти лестницу до конца. Повторите упражнение 4 раза.

Со временем это упражнение можно делать на лестнице, один конец которой поднят над полом на высоту 1 м. Лестницу следует закрепить очень прочно.



Оформлены папки:

1. Растем крепкими и здоровыми.
2. Оздоровительная гимнастика дошкольникам для занятий дома.
3. Дыхательная гимнастика, противопростудные массажи для часто болеющих детей для занятий дома.
4. Занятия детей в спортивной и оздоровительной секциях.
5. Спорт для всей семьи.
6. Радость движений – плавание.
7. Школа здорового ребенка.
7. В здоровом теле – здоровый дух.

Приложение 5

Социальные партнеры

Проект деятельности МБДОУ по расширению двигательного статуса детей предусматривает взаимодействие с социальными партнерами – учреждениями дополнительного образования:

- Горизонтальная преемственность – взаимодействие с другими видами деятельности дошкольников, создание у ребенка целостной картины мира;
- Вертикальная преемственность – расширение кругозора детей через организацию взаимодействия с социумом.

Горизонтальная преемственность предполагает взаимодействие ребенка со всеми специалистами МДОУ:

- логопедом – развитие речи дошкольника, постановка звука, артикуляционная гимнастика, постановка правильного дыхания, физические упражнения для расслабления тонуса мышц;
- педагогом психологом – психогимнастика, релаксационная гимнастика, индивидуальная работа с гиперактивным ребенком, психологическое сопровождение ребенка с небольшими отставаниями в развитии;
- педагогом дополнительного образования по экологии – знания об окружающем ребенка мире животных, растений, природе;
- педагогом дополнительного образования по рисованию – развитие мелкой моторики пальцев рук, привитие чувства красоты внешнего мира;
- музыкальным работником – развитие музыкального слуха, овладение танцевальными движениями, развитие артистических и творческих способностей;
- медицинским работником, врачом педиатром, закрепленным за МДОУ – обеспечение здоровья ребенка в течение дня в детском саду, текущие медицинские осмотры, оперативное наблюдение за часто болеющими детьми;

- воспитателем – организация двигательного режима в течение дня, закаливающие процедуры, проведение оздоровительного массажа и дыхательной гимнастики; валеологическое чтение «Беседы о здоровье», пальчиковая гимнастика.

Вертикальная преемственность предполагает взаимодействие ребенка с учреждениями дополнительного образования. Наш детский сад находится в очень активном окружении с социальными партнерами:

- художественная школа имени Н. Горда, культурно-исторический комплекс «Старый Сургут», музыкальный колледж имени «Знаменского», МОУ ЦДТ - развитие художественного, музыкального вкуса, танцевального таланта – посещение организованных экскурсий из детского сада, самостоятельное посещение родителями и детьми кружка по рисованию, подготовительных занятий в музыкальной школе, танцевальных групп народного и эстрадного танцев.
- СДЮСШОР № 1 – занятия в шашечной секции – развитие интеллектуальных способностей ребенка;

Все эти формы взаимодействия с детьми позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые культурно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребёнка постоянно изменяющимся условиям.

Взаимодействие с социальными партнерами предполагает следующий результат работы инструктора по физической культуре:

- Создание условий для развития индивидуальности ребенка через осознание своих возможностей и способностей;
- Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
- Повышение уровня ориентации к современным условиям;
- Овладение навыками оздоровления;
- Снижение уровня заболеваемости у воспитанников;
- Выбор спортивной секции, кружка, в котором по окончании детского сада ребенок продолжит свои занятия;
- Организация досуга родителей и детей, посещение экскурсий, картинной галереи, знакомство с историей родного города;
- Ориентирование детей в пространственном местонахождении в районе проживания;
- Выбор МОУ для получения знаний детьми;
- Привлечение к активной спортивной деятельности в МДОУ большинства семей: полных, неполных, многодетных, чтобы каждый родитель и ребенок чувствовал помощь и заботу со стороны педагога, с желанной отдачей помогал в физическом развитии своего ребенка.

Приложение 6

Анкета для родителей, «Какое место занимает физкультура в вашей семье?»

1. Ф.И.О., образование, количество детей в семье.

2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?

3. Есть в доме спортивный снаряд? Какой?

4. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую?

5. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (Да, нет)
6. Соблюдает ли ребенок этот режим? (Да, нет)
7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?
 - Мама (да, нет),
 - папа (да, нет),
 - дети (да, нет),
 - взрослый вместе с ребенком (да, нет).
 - Регулярно или нерегулярно.
8. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?
9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.

10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (Да, нет)
11. Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома?

12. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?

13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (Да. Нет, иногда)
14. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (Да, нет, иногда).
15. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
 - Подвижные игры
 - Спортивные игры
 - Настольные игры
 - Сюжетно - ролевые игры
 - Музыкально - ритмическая деятельность
 - Просмотр телепередач
 - Конструирование

Перспективный план работы с родителями по физическому развитию детей дошкольного возраста

Формы взаимодействия между инструктором по физической культуре и родителями, детьми направленные:

- укреплять здоровье ребенка;
- обеспечить правильное физическое развитие;
- успешно развивать двигательные качества и формировать практические навыки и умения;
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать устойчивый интерес к организованным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- помочь родителям в выборе спортивной специализации и оптимального пути развития физического потенциала ребенка, подходящей формы общеразвивающих и спортивных занятий.

2021– 2022 учебный год

Формы работы	Дата о выполнении
Познакомить родителей с результатами диагностики по физическому развитию детей	Сентябрь Цель: предоставить родителям информацию по результатам диагностики.
Ознакомление родителей и детей со	Октябрь

спортивными секциями и запись: - о пользе физических упражнений; - памятки с указанием адреса спортивной секции, тренера, сетки занятий	Цель: дать информацию о спортивных секциях, положительном влиянии на организм ребенка.
Конкурс фотогазет «Бережем свое здоровье»	Октябрь Цель: укрепление здоровья ребенка путем формирования основ здорового образа жизни семьи.
Активное участие родителей в акции «Дети Сургута за здоровый образ жизни» и дней здоровья, проводимых в детском саду	Октябрь, декабрь, апрель Цель: формирование у детей и родителей основ здорового образа жизни.
Конкурс семейных газет на тему «История зимних Олимпиад»	Декабрь Цель: расширить знания у детей и родителей по истории Олимпийских игр, сформировать интерес по проведению и организации Олимпийских игр.
Помощь в организации спортивных соревнований	По мере проведения
Развлечение к 23 февраля с участием родителей	Февраль Цель: способствовать привлечению и заинтересованности родителей физической культурой, приобщение здоровому образу жизни
Шашечный турнир между командами педагогов и родителей	Февраль Цель: приобщение педагогов и родителей к здоровому образу жизни
Принять участие в дне здоровья, посвященной коренным народам Севера.	Май Цель: познакомить с традициями коренных народов и ознакомление с национальными видами спорта.

2022– 2023 учебный год

Формы работы	Дата о выполнении
Познакомить родителей с результатами мониторинга по физическому развитию детей	Сентябрь Цель: предоставить родителям информацию по результатам диагностики.
Ознакомление родителей и детей со спортивными секциями и запись: - о пользе физических упражнений; - памятки с указанием адреса спортивной секции, тренера, сетки занятий	Октябрь Цель: дать информацию о спортивных секциях, положительном влиянии на организм ребенка.
Конкурс семейных фотогазет «Укрепляем здоровья ребенка и всей семьи»	Октябрь Цель: укрепление здоровья ребенка путем формирования основ здорового образа жизни семьи.
Активное участие родителей в акции «Дети Сургута за здоровый образ жизни» и дней здоровья, проводимых в детском саду	Октябрь, декабрь, апрель Цель: формирование у детей и родителей основ здорового образа жизни.
Конкурс по изготовлению настольных игр по спортивной тематике (виды спорта, спортивный инвентарь, упражнения по	Декабрь Цель: расширить знания у детей и родителей по спортивным играм, по оздоровлению

гимнастике); валеологии (о здоровой пищи, правильной одежде, правильной осанке) «Моя любимая игра»	детей, о правильной и здоровой пище, сформировать интерес по проведению и организации игр.
Помощь в организации спортивных соревнований	По мере проведения
Развлечение к 23 февраля с участием родителей	Февраль Цель: способствовать привлечению и заинтересованности родителей физической культурой, приобщение здоровому образу жизни
Шашечный турнир между командами педагогов и родителей	Февраль Цель: приобщение педагогов и родителей к здоровому образу жизни
Принять участие в дне здоровья, посвященной коренным народам Севера.	Май Цель: познакомить с традициями коренных народов и ознакомление с национальными видами спорта.

2023– 2024 учебный год

Формы работы	Дата о выполнении
Познакомить родителей с результатами диагностики по физическому развитию детей	Сентябрь Цель: предоставить родителям информацию по результатам диагностики.
Ознакомление родителей и детей со спортивными секциями и запись: - о пользе физических упражнений; - памятки с указанием адреса спортивной секции, тренера, сетки занятий	Октябрь Цель: дать информацию о спортивных секциях, положительном влиянии на организм ребенка.
- Открытый просмотр утренней гимнастики с элементами оздоровления; - Традиционная гимнастика; - С использованием полосы препятствий	Ноябрь Цель: познакомить родителей с видами утренней гимнастики, поощрять за участие и взаимопомощь.
Консультация на тему: «Чем полезны пешие прогулки»	Декабрь Цель: предложить родителям информацию о пользе пеших прогулок.
«Папа, мама, я - спортивная семья»	Декабрь Цель: приобщение детей и взрослых к здоровому образу жизни,
Помощь в организации спортивных соревнований	По мере проведения
Развлечение к 23 февраля с участием пап	Февраль Цель: способствовать привлечению и заинтересованности родителей физической культурой, приобщение здоровому образу жизни
Конкурс творческих работ на тему: «Олимпийская надежда»	Март – апрель Цель: через творческие работы гармонизировать отношения родителей и детей.

