### **Консультация для педагогов: Работа с родителями по укреплению и сохранению здоровья детей в ДОУ**

З*доровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и дома.*
*Н.М.Амосов.*

*Инструктор по физической культуре*

*Специалист высшей категории*

*Похилько А.В.*

Хорошее здоровье базируется на фундаменте всестороннего и гармоничного общего развития. Физическая культура является наиболее эффективным и доступным средством сохранения и укрепления здоровья.

Семья – это среда, где формируется здоровье ребенка. Именно родители обязаны заложить в сознании ребенка основу к постоянному стремлению к здоровью. Задача педагогов заключается в том, чтобы убедить родителей в важности физической готовности ребенка и приобщении его к здоровому образу жизни.

Коллектив нашего детского сада выстраивает воспитательно-образовательную работу с детьми в тесном контакте с родителями. В совместной работе мы широко используем родительские собрания, беседы, консультации, тематические выставки, открытые физкультурные занятия, привлекаем родителей к организации и проведению физкультурных праздников. Благодаря проведению комплекса мероприятий с детьми, педагогами и родителями успешно решается важная задача – приобщение к здоровому образу жизни.

Эффективным направлением нашей работы с родителями являются занятия-семинары, на которых родители совместно с детьми обучаются приемам и методам оздоровления детей. родители, участвуя в таких занятиях, получают не только практический, но и эмоциональный опыт, а также включается самый действенный фактор в воспитании – личный пример взрослых. Опыт свидетельствует: занятие-семинар не только приобщает к здоровому образу жизни, развивает физические качества и навыки, но и способствует самореализации каждого и взаимообогащению всех. Взаимодействие детского сада с семьей обеспечивает достойный уровень укрепления здоровья детей, а, значит, снижение заболеваемости.

Предлагаю вашему вниманию:

****Стретчинг****— это комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря **стретчингу** увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. **Стретчинг** снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения. Напряженные же мышцы хуже снабжаются кислородом и дольше восстанавливаются, что может привести к негативным последствиям.

Я ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ХОЧУ!

- выполнение комплекса под музыкальное сопровождение

**Игра-сказка «Ласточка»**

В одном сказочном лесу стоял маленький домик, со всех сторон его окружали деревья. Выглянуло солнышко, засверкали солнечные лучики.

Из теплых краев вернулась ласточка. Она прилетела к своему любимому дереву и села на веточку. Ласточка посмотрела вниз и увидела в зеленой травке огонёк, это цветочек распустился аленький.

*«Как красиво!»* - просвистела ласточка, взмахнула крыльями и полетела.

*«Это Родина!»* - прошелестело дерево молодыми листочками.

Вот такую историю мне рассказала маленькая звездочка!

**Упражнения игрового стретчинга:**

**1. Домик *(5 раз)***

И. П – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1-вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол *(вдох)*

2-руки опустить – (выдох, расслабиться.

**2. Деревце *(3раза по5 с)***

И. П. - сомкнутая стойка, пятки вмести, руки вдоль тела

1- напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки *(вдох).*

2- напрячь ягодичные мышцы *(вдох).*

3- подобрать живот *(вдох).*

4- поднять грудную клетку *(вдох).*

5- вытянуть шею вверх *(вдох).*

6- поднять прямые руки над головой *(вдох)*

7-8 – опустить руки расслабиться *(выдох)*.

**3. Солнышко *(4 раза по 5с)***

И. П. – широкая стойка, левая стопа развернута наружу, левая пятка находится на одной прямой со сводом правой стопы, руки в стороны

1-на выдохе наклоняться в левую сторону, пока левая рука коснется пола (стопы, правая рука вытянута вверх).

2- И. П

**4. Ласточка *(2 раза)***

И. П. – широкая стойка, руки опущены вдоль туловища

1- руки вытянуть в стороны *(вдох).*

2-наклониться вперед, подняв назад правую ногу, руки, туловище и правая нога на одной прямой *(выдох).*

3-4 – И. П

**5. Веточка *(3 раза по 5 с)***

И. П – узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в *«замок»* ладонями наружу *(вдох).*

1-на выдохе поднять руки над головой

2- И. П

**6. Цветок *(4 раза по 5 с)***

И. П – сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.

**7. Крылья *(5 раз)***

И. П. – стоя ноги на ширине плеч, руки опущены

1. сложить ладони за спиной пальцами вниз *(вдох).*

2- на выдохе развернуть локти в стороны, лопатки соединить

**8. Звёздочка *(5 раз)***

И. П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища

1-вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох – плечи не поднимать, грудную клетку *«раскрыть»*, голова прямо

2- руки опустить (выдох, расслабиться).

**Упражнение на релаксацию:**

**Порхание бабочки**

Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу. Приятный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Они легки и грациозны.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он бабочка, что у него яркие красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья плавно и медленно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе.

А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза.

Расскажите о своих ощущениях.

\*Предлагаемые вариант упражнений и игровых заданий наиболее эффективно решают одну из важнейших задач – формировать у детей умение владеть своим телом. В этом помогает уникальный тренажер, который используется при работе с дошкольниками.

**Тренажер** «Координационная лестница» прост в изготовлении, мобилен, многофункционален. Специально

подобранные игры и упражнения побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям, к сознательной активной деятельности воспитанника. Все это способствует развитию успешности ребенка.

Упражнения на лестнице заставляют нервную систему ребенка посылать дополнительную информацию в его мышцы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше мышечных клеток. Это помогает детям быть быстрее, ловчее, и подвижнее.

Как известно, в возрасте *четырех-пяти* лет происходит становление координационных механизмов и налаживание их взаимодействия. В *5-6лет*умеренно развиваются четыре физических качества (ловкость, статическая и динамическая сила, быстрота). В *7-8лет*развивается четыре функционально-двигательные способности (дифференцировка силовых напряжений и пространственных параметров, ориентационные и координационные способности). Затем ускоренно развиваются основные движения (движения руками и ногами).

В практике физического воспитания можно наблюдать детей, которые одинаково хорошо выполняют задания на ориентирование, равновесие, ритм, т.е. имеют хорошие «общие» координационные способности, а так же есть дети с нарушением этих качеств.

**При работе с лестницей используются 3 основных двигательных навыка:**

* упражнения в ходьбе
* беговые упражнения
* прыжки

**Вывод**

Координационная лестница является эффективным средством развития координационно-скоростных способностей, таких, как координация, ловкость и быстрота, которые необходимы во многих видах спорта.

Ежедневная тренировка на координационных *(скоростных)* лестницах, правильно подобранные упражнения и их дозировка, позволит улучшить координацию движению, повысить скорость на коротких дистанциях, а также разнообразить занятия с дошкольниками.

В своей работе я хотела показать, что необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям физической культуры, спортивным играм и соревнованиям.