

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 2 «Звездочка» города Саки Республики Крым

Совместный тренинг с родителями

«Физкультурно – оздоровительный климат в семье»

подготовительная к школе группа «Белочка»

инструктор по физической культуре

Похилько Александра Валериевна

Специалист высшей категории

Тренинг «Физкультурно – оздоровительный климат в семье»

Инструктор по физкультуре. Здравствуйте, уважаемые родители! Рада вас видеть на тренинге «Физкультурно-оздоровительный климат в семье».

Нашу с вами встречу мы начнем с разговора о здоровье. Актуальность этой темы в наши дни очевидна. Здоровье – это основное наше богатство, которое необходимо беречь и сохранять. Сегодня для нас с вами охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни остаются первостепенной задачей.

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.

Физическая культура является наиболее эффективным и доступным средством сохранения и укрепления здоровья.

Сегодня вы станете участниками тренинга, в процессе которого получите практические советы и рекомендации, увидите фрагменты, которые помогут вам вырастить ваших детей здоровыми и успешными в 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.

Наша задача укрепить и сохранить здоровье, и дети будут счастливыми и здоровыми.

1.Разминка Упражнение «Моя семья здорова, если мы...»

Уважаемые родители, поделитесь своим жизненным опытом.

Например: «Моя семья здорова, если мы будем делать зарядку» «Моя семья здорова, если мы будем активно проводить выходные на свежем воздухе» и т.д.

2. Упражнение «Яркие впечатления из детства»

Уважаемые родители большую часть времени ваши дети проводят в ДООУ. Целесообразным и важным в деле продолжения формирования привычки к здоровому образу жизни является ваше приобщение к совместным мероприятиям.

Сейчас предлагаю вспомнить ваше детство и юность, так как наиболее яркие впечатления и незабываемые воспоминания оставили совместные походы и экскурсии с родителями, участие в совместных спортивных мероприятиях. Поделитесь с нами событиями тех дней, которые оставили след в вашей памяти. Как ваши родители помогли вам понять, что здоровье – бесценный дар природы и очень важно его сохранить.

Родители выступают, идёт обсуждение выступлений.

Говорят: «Самое ценное у человека — жизнь. Самое ценное в жизни — здоровье».

3. Игровое упражнение «Шаги к здоровью»

Участники тренинга строятся в одну шеренгу. Инструктор задаёт вопросы. При положительном ответе родители делают шаг вперёд, при отрицательном — стоят на месте.

- У вас здоровые зубы.
- У вас крепкие нервы
- Вы спите 8 часов в сутки
- Вы каждый день едите овощи
- Вы каждый день едите фрукты
- Вы питаетесь 5 раз в день
- Вы ложитесь спать до 22.00
- Вы любите физкультуру
- Вы делаете утреннюю гимнастику
- Вы не курите
- У вас есть вредные привычки (*наркотики, алкоголь, табак*).

Здоровье ребёнка с первых лет жизни зависит от микросоциума, который его окружает. Общение с родителями — главная потребность ребёнка — заявляют самые авторитетные детские педагоги и психологи. Дома с детьми надо играть! Не зря такие популярные виды спорта: футбол, хоккей, волейбол, баскетбол называют игрой!

Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни — главные составляющие физического воспитания в семье.

4. Назовите формы активного семейного отдыха

Родители называют свои варианты командно (дерево украсить листочками)

Напишите и украсьте дерево листочками формы активного семейного отдыха)

Подводим итог: На экране

Уважаемые родители, хотелось бы обратить ваше внимание на высказывание Демокрита: «Самая большая победа — это победа над собой, а самое постыдное — это быть побеждённым своими страстями».

Семейная форма физического воспитания способствует как физическому развитию и укреплению здоровья детей, укреплению добрых, доверительных отношений между родителями и детьми, так и улучшению отношений между самими родителями.

Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни — главные составляющие физического воспитания в семье. Давайте вести здоровый образ жизни, занимайтесь спортом всей семьёй!

Хождение по массажным дорожкам

Плоскостопие приносит ребенку много неприятностей. Лечить плоскостопие труднее, чем предупредить, поэтому главное внимание нужно уделять профилактике данного заболевания. Для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы, снятия усталости и боли в нижних конечностях рекомендую выполнять гимнастику для ног и специальные игровые упражнения.

- Ходьба на носках.
- Ходьба на пятках.
- Ходьба на внешней стороне стопы.
- Катание цилиндра.

***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.

*** Дыхательная гимнастика**

«Учимся правильно дышать»

Сейчас, после интенсивной физической нагрузки, нам целесообразно провести упражнения для восстановления дыхания. С помощью правильного дыхания человек накапливает и восстанавливает жизненную энергию. А что значит правильно дышать? Каждый человек должен с детства выработать привычку дышать носом, а не ртом, т.к. воздух, проходя через нос, очищается от пыли, прогревается до температуры тела. Таким образом, с помощью правильного дыхания человек защищает себя от болезней.

Проводится упражнение для нормализации дыхания.

*** Степ-платформа** способствовать сохранению и укреплению здоровья;

повышать уровень выносливости организма;развивать двигательную активность детей;

укреплять опорно-двигательную и мышечную системы;способствовать развитию гибкости, пластики, прекрасной осанки;нормализовать деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы;повышать уровень координации движений;тренировать равновесие;развивать подвижность в суставах;формировать свод стопы.

*** 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 движения, 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.

Релакс

Переутомление, нервное напряжение вредит нашему организму. Чтобы преодолеть внутреннее напряжение, необходимо научиться технике релаксации, т.е. умению расслабляться. Наше тело имеет множество биологически активных точек, при правильном воздействии на которые происходит расслабление.