**ОДО МАОУ «Аромашевская СОШ им. В.Д. Кармацкого» детский сад «Сказка»**

**Тема: «Береги здоровье смолоду»**

(Выступление на родительском собрании по теме проекта старшая группа)

****

Подготовила: инструктор по физической культуре Боярских И.А.

с.Аромашево 2018г

В нашем детском саду в старшей группе «Дружная семейка реализуется проект «Береги здоровье смолоду» ***Цель проекта –*** воспитывать физически развитого жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

**Ожидаемые результаты проекта:**

у детей сформировано потребность в здоровом образе жизни, стремление к сохранению и укреплению своего здоровья средствами физической культуры.

У родителей расширились знания о здоровом образе жизни и сформировались представления о создании благоприятного эмоционального и социально – психологического климата для полноценного развития ребенка.

В ДОУ и дома создано комфортные условия для занятий физической культурой. Родители вовлечены в единое пространство «Семья – детский сад».

У детей повысился интерес к занятиям по физической культуре.

Первым этапом нашего проекта была беседа с детьми о том, что нужно делать для того, чтобы быть здоровым? Высказывания детей вы видите на слайде (№2).

* Хочется отметить так же результаты диагностики физического развития ваших детей (слайд №3) . Если высокий уровень бега в конце года в средней группе составлял почти 42%, то к началу старшей группы показатель вырос на 8%, прыжки – большинство детей выполняют на высоком уровне, метание- мы так же видим прирост показателей высокого уровня по сравнению с прошедшим годом, гибкость- повышения высокого уровня слишком маленький процент. А ведь от гибкости зависит многое в развитии ваших детей (слайд №4). Для хорошей координации. Когда гибкость развита на должном уровне, ребенок будет легче овладевать другими двигательными навыками (бег, прыжки, лазание, танцевальные па и т. п.).
* Для профилактики травматизма. Бытовые травмы, такие как вывихи и растяжения, часто являются результатом недостаточной гибкости. Растяжка оберегает мышцы от чрезмерного напряжения – снижает риск повреждений и помогает организму быстрее восстановиться после физических нагрузок.
* Негибкий ребенок к тому же тратит гораздо большее количество энергии, а значит, у него быстрее наступает утомление.

Второй этап нашего проекта – это анкетирование родителей. Результаты анкетирования вы видите на слайдах (№5,6,7).

Выводы по анкетированию вы видите на слайде (№8).

О том, как важно для детей соблюдать режим дня дома, Вам расскажет Лариса Юрьевна.

Принципы и методы закаливания – медицинская сестра Кармацких Е.В.

По вашим ответам на вопросы видно то, что в выходные дни вы не делаете утреннюю гимнастику с детьми дома. О пользе зарядки знают все от мала до велика, но лишь немногие выполняют её регулярно. И совершенно напрасно, ведь утренняя зарядка заряжает энергией на целый день, развивает мышцы и формирует красивое тело, способствует оздоровлению организма, укрепляет иммунитет, дарит хорошее настроение (слайд №9). Вот несколько рекомендаций с чего начать утреннюю гимнастику дома: комната, в которой вы будете проводить зарядку должна быть хорошо проветрена,  одежда ребенка не должна сковывать его движений, а лучше и вовсе проводить зарядку в трусиках и босиком (слайд №10).

Следующий вывод анкетирования у многих родителей нехватка времени для занятий с детьми в домашних условиях и поэтому предпочтение отдаётся просмотру мультфильмов и компьютерным играм. А как мы знаем, долгое проведение за монитором компьютера ухудшает осанку, зрение, нервную систему детей. Не достаток движения у дошкольников приводит к потере здоровья.

Уважаемые родители! Я предлагаю вам встать в круг, передавая мячик, друг другу, поделитесь секретами сохранения и укрепления своего здоровья (Участники мастер – класса выполняют задание)

А теперь расскажите, как вы заботитесь о здоровье своих детей? (Участники мастер – класса выполняют задание).

Подвижные игры просто необходимы детям дошкольного возраста - они развивают координацию, благотворно влияя на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, укрепляя сердечно- сосудистую систему, способствуют формированию правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям (слайд №11).

Уважаемые мамы и папы! Я хочу представить гипотезу – «Русская народная игра - одно из средств, приобщения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста».

Слайды №12, 13.

Мы с вами поиграем в русские народные игры «Кумушка», «Пчелы и ласточка», «Ручейки и озера», «Пирожок», «Веревочка», «Зайчик».

Несомненна роль народной игры в умственном воспитании детей. С ее помощью они познают окружающий мир, овладевают пространственной терминология. Учатся осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации, соблюдать правила игры развивается внимание, мышление, воображение, память. Подвижные игры способствуют развитию речи ребенка, с их помощью обогащается словарный запас, так как игры часто сопровождаются песнями, стихотворениями считалками. В играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений их образность, у них развивается чувство ритма. Они несут в себе разную социальную направленность. Приобщаются к национальной культуре. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость.

Каждая игра начинается с выбора водящего. Чаще всего это происходит с помощью считалки. Считалка – это древнее заклинание, позволяющее распределять трудную и опасную работу между людьми. Позже когда человеческая жизнь изменилась, считалка перешла в детскую игру. Она помогает выбрать ведущего, распределить роли весело, без обмана и обид. Например: Таря-Маря в лес ходила, шишки ела, нам велела, а мы шишек не едим, Таре-Маре отдадим!

Русские народные подвижные игры, возможно, проводить и на прогулке, дома в кругу семьи. Подвижные игры обеспечивают психологическую разрядку, восстанавливают душевное равновесие, избавляют от трансформации негативных эмоций на собственный организм.

Я надеюсь, смогла сегодня доказать свою гипотезу «Русская народная игра - одно из средств приобщения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста».

**Родителям о правилах утренней гимнастики**

О пользе зарядки знают все от мала до велика, но лишь немногие выполняют её регулярно. И совершенно напрасно, ведь утренняя зарядка заряжает энергией на целый день, развивает мышцы и формирует красивое тело, способствует оздоровлению организма, укрепляет иммунитет, дарит хорошее настроение.

Если вы решили приучать себя и ребёнка к зарядке по утрам, приготовьтесь выполнять её ежедневно. Она будет способствовать вашей самодисциплине и организованности, что также благоприятно скажется на развитии волевых качеств ребёнка. Договоритесь, что будете мотивировать друг друга и ни за что её не пропустите.

Если хотите, чтобы утренняя зарядка приносила вам и ребёнку пользу и радость, помните о нескольких правилах.

**10 правил зарядки для детей.**

1. В тёплое время года зарядку лучше выполнять на свежем воздухе. Это принесёт больше пользы и поможет быстрее проснуться. Если же погода или условия не слишком способствуют зарядке на улице, позаботьтесь о том, чтобы помещение, в котором вы будете заниматься вместе с ребёнком, было хорошо проветрено и наполнено свежим воздухом.
2. Зарядку следует проводить на голодный желудок перед завтраком. Но перед упражнениями лучше прополоскать рот, можно выпить стакан воды.
3. Время зарядки и сложность упражнений зависят от состояния здоровья и возраста ребёнка. В среднем зарядка не должна превышать 10-15 минут. Чтобы зарядка не была скучной, используйте весёлые стишки.
4. Не забывайте о музыке. Под весёлую энергичную музыку делать зарядку веселее и интереснее.
5. Утреннюю зарядку следует начинать с быстрой ходьбы. Затем выполняйте упражнения для рук, пояса и спины, далее упражнения на укрепление мышц туловища и ног. Не забывайте о правильной осанке. Следите, чтобы ребёнок выполнял все упражнения правильно.
6. Заканчивать зарядку стоит прыжками или бегом на месте. Заключительные должны длиться не более минуты. Затем переходите к ходьбе и упражнениям для успокоения дыхания.
7. Следите за дыханием ребёнка. Вдох нужно делать через нос глубоко, а выдох – через рот медленно.
8. Зарядку следует заканчивать обливанием, душем или обтираниями.
9. Каждые 2-3 недели меняйте упражнения, чтобы ребёнку не надоело.
10. Увеличивайте сложность и интенсивность движений постепенно, чтобы детский организм привык к нагрузке.

**Комплекс утренней зарядки в стихах.**

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили.

Вот так, вот так

(Ребёнок выполняет круговые движения головой).

Головой своей крутили.

Медвежата мёд искали,

Дружно дерево качали.

Вот так, вот так.

(Поднимает руки вверх и делает наклоны вправо влево).

Дружно дерево качали.

А потом они ходили (Ходит «по- медвежьи»).

И из речки воду пили.

Вот так, вот так.

И из речки воду пили.

(Выполняет наклоны туловища вперёд).

А потом они плясали,

(Выполняет «пружинку» с поворотом туловища влево и вправо).

Лапы выше поднимали.

(Прыгает, хлопая руками над головой).

Вот так, вот так

Лапы выше поднимали.

**Уголки (Кумушки)**

Для этой игры нужно нарисовать четырехугольник. Участников 5 человек, один из них водящий, а четверо занимают уголки. Водящий подходит к одному из игроков и говорит: «Кумушка, дай ключи!» Стоящий в углу отвечает: «Иди, вон там постучи!» В это время остальные игроки перебегают из угла в угол. Если водящий успеет занять угол, то на его место встает игрок, который остался без угла.

**Веревочка**

Берут длинную веревку, концы ее связывают. Участники игры встают в круг и берут веревку в руки. В середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться рук одного из играющих. Но дети внимательны, они опускают веревку и быстро прячут руки. Как только водящий отходит, они сразу же берут веревку. Кого водящий ударит по руке, тот идет водить.

Правила.

1. Играющие должны веревку держать двумя руками.

2. По ходу игры веревка не должна падать на землю.

**Пирожок**

Играющие встают друг за другом, держась за пояс. Впереди стоит булочник, он ведущий, последний — пирожок. К булочнику подходит покупатель и спрашивает: «Где мой пирожок?» Булочник отвечает: «За печкой лежит». Последний игрок - пирожок кричит: «Я бегу, бегу!» С этими словами он бежит в сторону ведущего, а покупатель старается его поймать. Если пирожок успеет встать впереди ведущего, он становится булочником, а последний игрок — пирожком, и покупатель вновь идет покупать. Если же пирожок будет пойман, то он выполняет роль покупателя, а покупатель — булочника.

**Пчелки и ласточка**

Играющие — пчелы — летают по поляне и напевают: Пчелки летают, медок собирают! Зум, зум, зум! Зум, зум, зум! Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит: «Ласточка встанет, пчелку пой- мает». С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.

Правила игры.

Пчелам следует летать по всей площадке.

Гнездо ласточки должно быть на возвышении.

**Ручейки и озера**

Дети стоят в пяти-семи колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала — это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги - озера. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

Правила игры: бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны.

Строиться в круг можно только по сигналу.

**Большой мяч**

Для игры нужен большой мяч. Играющие берутся за руки и становятся в круг. Водящий с мячом становится в середине круга и старается выкатить мяч из круга ногами. Тот, кто пропустит мяч между ногами, становится водящим, но остается за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему надо вкатить мяч в круг, играющие опять поворачиваются лицом к центру, а в середину встает пропустивший мяч. Игра повторяется.

Правила игры.

Играющие в течение всей игры не берут мяч в руки, а перекатывают его только ногами.

***Консультация для родителей.***

***Двигательная активность дошкольника.***

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Ведущими среди функциональных отклонений являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения; среди хронических патологий - болезни нервной, дыхательной, костно-мышечной, мочеполовой систем, а также аллергические заболевания. Большинство детей дошкольного возраста имеют различные нарушения в психофизическом развитии.

    Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности внутриутробного развития, наследственная предрасположенность, социальные условия и др.). К наиболее значимым внешним факторам, определяющим развитие ребенка, относится семейное воспитание. Родители имеют возможность развивать личность ребенка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знают лучше, чем кто-либо другой. Они несут ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие.

    Важнейшим условием воспитания здорового ребенка является двигательная активность (ДА), которая оказывает благоприятное воздействие на формирующийся организм. Двигательная активность детей 3-7 лет имеет ярко выраженные индивидуальные проявления, что определяется прежде всего индивидуально-типологическими особенностями нервной системы и физического развития, степенью самостоятельности ребенка и устойчивостью его интересов к определенным играм и физическим упражнениям. Значимая роль в формировании ДА принадлежит взрослым.

    Исследования медиков и педагогов выявили наличие взаимосвязи между показателями ДА, состоянием здоровья и поведением детей в течение дня, а также характером их двигательной деятельности. Были определены следующие ориентировочные показатели суточной ДА детей: 8-12 тысяч движений в 3-4 года, 13-17,5 тысяч движений в 5-7 лет.

     Достижение такого уровня ДА ребенка в семье во многом зависит от создания рационального двигательного режима, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельности относятся ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки на детской площадке, в парке, лесу.

    Родителям следует позаботиться о создании физкультурно-игровой среды. Правильный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования способствуют развитию двигательной сферы ребенка, позволяют более полно удовлетворить его потребность в движении, формируют базовые умения и навыки, расширяют возможности использования разных видов упражнений. Так, лазанье по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на самокате, велосипеде значительно увеличивают амплитуду движений, улучшают гибкость опорно-двигательного аппарата. Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель (серсо, кольцеброс) способствуют развитию быстроты двигательных реакций. Балансирование на крупном набивном мяче, балансире, катящемся цилиндре, ходьба по шнуру, палке и т.д. развивают координацию и ловкость. Прыжки на батуте, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, самокате, катание на санках с горок способствуют развитию ловкости и выносливости.

    Для тренировки мышц плечевого пояса полезны упражнения с обручем и резиновым кольцом, различные виды ходьбы, повороты, приседания и т.д.

    Езда на велосипеде, роликах, коньках, ходьба на лыжах стимулируют развитие мышц ног. С целью укрепления стопы и профилактики плоскостопия используются массажеры, мелкие предметы (колечки, палочки, шарики для захвата их пальцами ног), ребристые доски. Формированию правильной осанки способствуют упражнения, выполняемые у стенки, упражнения с детским эспандером, гимнастической палкой и другими предметами.

    Использование физкультурных пособий в подвижных играх помогает развивать восприятие пространства и времени, ориентировку в окружающей среде: ребенок определяет местоположение одних предметов по отношению к другим, а также по отношению к себе.

    Участие в коллективных играх с элементами спорта (городки, волейбол, футбол, бадминтон, теннис, баскетбол, хоккей) и в спортивных упражнениях (катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, самокате) требует от ребенка умения согласованно решать двигательные задачи и подчиняться определенным правилам.