**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы**

**«Школа № 2065»**

|  |  |
| --- | --- |
| ГБОУ Школа № 2065Россия, 142784, г. Москва, г. Московский, ул. Радужная, дом 5. ИНН 5003096290; КПП 775101001; ОГРН 1115003007790 | тел. / факс: 8 (495) 642-60-96,email:2065@edu.mos.ru;web: www.sch2065tn.mskobr.ru |

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Формируем интерес к физической культуре»**

**Назначение материала:** анкета и консультация может быть использована воспитателями, инструкторами, как информационный материал для работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

**Цель**: Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, формирования здорового образа жизни.

**Справка по результатам анкетирования родителей, на тему**

 **«Какое место занимает физкультура в Вашей семье» в средней группе.**

В анкетировании приняли участие 29 семей из 32, это 90 % группы.
Как показал опрос, родители недостаточно компетентны в вопросах оздоровления ребенка дома. Результаты опроса позволяют судить о том, что только 35% семей имеют необходимый спортивный инвентарь. 60% из опрошенных семей имеют только частичный спортинвентарь, такой как: мячи, скакалки, обручи; у некоторых есть батут и велосипед. 40 % опрошенных делают зарядку. Этого не достаточно, так как для разностороннего физического развития необходимы приспособления и предметы, помогающие развивать у ребенка силу, быстроту, выносливость, ловкость, меткость и так далее. (мячи разного размера, кольцебросы, дартс, тренажеры, гантели и др.) При покупке игрушек родители отдают предпочтение настольным или сюжетным играм, а не спортивному инвентарю.
Взрослые участвуют в прогулках и подвижных играх детей лишь в 50 % семей, да и то не всегда. Это в основном игры с мячом и скакалкой, редко бадминтон, прятки. В более благоприятных условиях оказываются дети, имеющие старшего брата или сестру. Большинство взрослых (76%) убеждены, что дети должны играть на улице самостоятельно и им не следует вмешиваться. Они не осознают, что для ребенка любого возраста важно даже самое малое участие родителей в их подвижной деятельности.
И в то же время только 57% считают, что подвижные игры, прогулки, походы имеют решающее значение для укрепления здоровья детей, а так же помогают лучше понять интересы ребенка, его характер. И лишь 18% опрошенных считают закаливание важным фактором укрепления здоровья детей.
На основании анализа анкетирования мною была разработана последующая работа с родителями и детьми:
1. Ежемесячно проводить «Дни открытых дверей».
2. Провести консультации на тему: «Здоровье ребенка в наших руках», «Подвижные игры дома», «Закаливание дома» с целью обратить внимание родителей на уровень физического развития и здоровье их детей.
3. Дать рекомендации по приобретению спортивного инвентаря.
4. Проводить беседы с детьми на темы: Каким должен быть здоровый человек?», «Что нужно делать, чтобы вырасти здоровым».

*Консультация для родителей*
**«Формируем интерес к физической культуре».**
Уважаемые родители, перед нами стоит сложная задача, вырастить наших детей физически здоровыми, жизнерадостными, целеустремленными. В дошкольном учреждении созданы необходимые условия, для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении. В нашем детском саду есть спортивный зал для физкультурных занятий, оборудование которого обеспечивает всестороннее физическое развитие детей, отлично оборудованная спортивно – игровая площадка.
В основе построения воспитательно - образовательной работы в ДОУ лежит всестороннее развитие детей, заданное «Основной общеобразовательной программой» нашего детского сада, а главным фактором является учет состояния физического здоровья детей и их потенциала.
Воспитательно - образовательный процесс в детском саду организован с учётом использования различных здоровье сберегающих технологий.
Организованной двигательной деятельности детей ежедневно отводится не менее 2 - 2,5 часов, из них особое внимание - коррекционной работе. Я включаю в утреннюю гимнастику и в непосредственно образовательную деятельность специальные упражнения, способствующие формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.
**Утренняя гимнастика** – это заряд бодрости на весь день, одно из средств физического оздоровления детей. Разнообразие форм проведения утренней гимнастики способствует формированию интереса детей к ней:
• Ритмическая гимнастика
• Гимнастика состоящая из хороводов
• Сюжетные танцы
• Обыгрывание сюжетного стихотворения
• Подвижные игры
• Оздоровительный бег
• гимнастика в сюжетной форме с предметами и без них;
• оздоровительная аэробика;
• гимнастика по интересам и игры по желанию детей.
Утренняя гимнастика проводится ежедневно во всех возрастных группах в спортивном зале, а в теплое время года на спортивной площадке. Продолжительность утренней гимнастики в младшей группе – 6 мин, в средней – 7 мин, в старшей – 8-9 мин, в подготовительной – 10 мин.
И от Вас, уважаемые родители, зависит, получат ли дети свою порцию бодрости и здоровья, или нет, потому что детей нужно приводить в детский сад вовремя.
**Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре.** Особое значение в воспитании здорового ребенка мы придаем развитию движений во время проведения непосредственно образовательной двигательной деятельности. Форма организации занятий гибка и разнообразна: фронтальная, подгрупповая, индивидуальная, в спортзале, в группе, на воздухе. Физическая культура проводятся 2-3 раза в неделю в спортивном зале. Младший возраст-15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25-30 мин. Физкультурные занятия имеют разную форму организации в зависимости от направленности обучения:
• Тематические
• Интегрированные-оздоровительные
• Занятия ритмической гимнастикой
• Занятия – соревнования.
И включают в себя следующие элементы:
**Стретчинг** – комплекс упражнений, основанный на статических растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата и позвоночника ребёнка. Эти упражнения способствуют предотвращению нарушений осанки, оказывают глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Упражнения выполняются под музыку в форме сюжетно-ролевой игры в виде сказочного путешествия. Сюжет строится так, чтобы нагрузка была равномерной для разных групп мышц. Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении.
**Корригирующая гимнастика** – в качестве профилактики плоскостопия и болезней опорного свода стопы в различных формах физкультурно-оздоровительной работы целесообразно использовать ортопедическую гимнастику. Упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия вводятся в комплексы утренней гимнастики и непосредственно образовательную деятельность.
**Дыхательная гимнастика** стала неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний, мы с детьми освоили некоторые упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой, Лазарева, которые также систематически проводятся после общеразвивающих упражнений.
**Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста.
**Самомассаж** – способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.
**Точечный самомассаж** проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное время со старшего возраста строго по специальной методике. Точечный массаж показан детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР - органов. Используется наглядный материал.
**Подвижные и спортивные игры** проводятся как часть непосредственно образовательной двигательной деятельности и на прогулке, со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используются лишь элементы спортивных игр. Учитывая региональный компонент, мы с детьми среднего и старшего возраста разучиваем и играем в казачьи (кубанские игры). Я сделала вывод, что это интересно детям, разучивая тексты кубанских игр, мы развиваем речь и знакомимся с народным фольклором.
При организации подвижных игр в течение дня учитывается равномерное распределение дневной нагрузки на разные группы мышц, интерес детей и их эмоциональное состояние.
**Релаксация** – является необходимым компонентом физкультурной НОД. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. В дошкольном детстве ведущей деятельностью является игра, поэтому я провожу НОД и утреннюю гимнастику в игровой форме, особенно в младшем и среднем возрасте. Любимым занятием для детей, конечно, являются развлечения и спортивные досуги, которые мы проводим ежемесячно.
Уважаемые родители, только вместе мы сможем вырастить всесторонне развитых и физически здоровых детей. Любите своих детей, играйте с ними, дети заслуживают этого.

*Анкета для родителей*
**«Какое место занимает физкультура в Вашей семье»**

1. Количество детей в семье\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Есть ли в доме спортивные снаряды? Какие?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию? Какую?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. В какие подвижные игры любит играть ваш ребенок?
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (ДА, НЕТ)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Соблюдает ли ребенок этот режим? (ДА, НЕТ)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику? (подчеркнуть)
Мама(да, нет) . Папа(да, нет) . Дети(да, нет).
Взрослый вместе с ребенком (да, нет). Регулярно, не регулярно.
9. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены?
(моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит
зубы).\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
10. Смотрите ли вы вместе с ребенком спортивные передачи?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
11. Обращаете ли вы внимание на осанку ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
12. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия?\_\_\_\_\_\_\_\_\_
13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (ДА, НЕТ, ИНОГДА)
14. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
15. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (ДА, НЕТ, ИНОГДА)
16. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
- подвижные игры, спортивные игры
- настольные игры
- чтение книг
- просмотр телепередач, компьютерные игры
- рисование, конструирование
- другое:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Благодарим за сотрудничество!!