Московский департамент образования.

Западное окружное управление образования.

ГБОУ города Москвы детский сад общеразвивающего вида 1725.

Конспект работы с родителями в детских дошкольных учреждениях.

Тема: «Положительное влияние плавания на развитие, оздоровление и закаливание детей дошкольного возраста».

Составитель: инструктор по физической культуре Елфимова Н.В.

Москва 2012г.

**Работа с родителями в детских дошкольных учреждениях.**

 *Инструктор по физическому воспитанию Елфимова Н. В.*

 *ГБОУ д\с 1725 г. Москва.*

**Формы работы с родителями.**

***Родительское собрание.***

Цели:

* Объяснить значение плавания на развитие, оздоровление детей;
* Помочь научить детей правилам гигиены и поведения в бассейне;
* Объяснить о важности регулярного посещения занятий по плаванию.
* Формирование сознательного и активного отношения к физическому воспитанию, оздоровлению и закаливанию детей, а также к правилам здорового образа жизни.

План:

* Показ плавательных принадлежностей и рассказ о правилах поведения в бассейне;
* Лекция « Роль и значение плавания в развитие детей дошкольного возраста»;
* Фотовыставка «Учимся плавать»;
* Анкетирование.

***Консультация.***

Цели:

* Объяснить роль родителей в помощи по оздоровлению и закаливанию ребёнка;
* Помочь детям преодолеть страх перед водой.

План:

* Рекомендации по режиму дня, литературе по закаливанию;
* Фотовыставка по закаливанию «Водное контрастное закаливание».
* Дать комплекс упражнений на освоение с водой и комплекс специальных упражнений пловца для приобретения навыков плавания;

***День открытых дверей.***

Цели:

* Повысить знания родителей о физическом воспитании в частности о плавании;
* Привлечь к активному участию в решении организационных задач и определить единые подходы в воспитании дошкольников.

План:

* Проведение открытых занятий по плаванию и закаливанию детей;
* Подготовить информацию об успехах и достижениях детей;
* Составление индивидуальных программ для не успевающих детей;
* Спортивный праздник «Папа, мама и я – спортивная семья»;
* Открытые занятия вместе с родителями;
* Консультации врача, психолога, инструктора по физическому воспитанию.

**Конспект лекции на родительском собрании в детском саду.**

Тема: «Влияние плавания на развитие, оздоровление и закаливание детей дошкольного возраста».

Цели и задачи:

1. Повысить знания родителей о влиянии плавания на физическое развитие и оздоровление детей;
2. Объяснить важность регулярного посещения занятий по плаванию;
3. Формирование сознательного и активного отношения к физическому воспитанию, оздоровлению и закаливанию детей, а также к правилам здорового образа жизни;
4. Привлечь к активному участию в решении организационных задач и определить единые подходы в воспитании дошкольников;
5. Развитие мотивационных установок по профилактике болезней.

 Опыт работы с родителями дошкольных учреждений показывает, что не всегда и не все родители поддерживают и одобряют закаливание детей и обучение их плаванию, многие пренебрежительно относятся к своему здоровью и не могут сформировать правильного отношения к здоровью у своих детей.

 Некоторые родители боятся, что их дети могут простудиться и заболеть, другие – что с их детьми произойдёт несчастный случай. Причина этого явления – неосведомлённость родителей, недооценка ими значения плавания для укрепления здоровья, развития и закаливания детей, а также неумение самих родителей плавать, боязнь воды. Поэтому одной из важнейших задач педагогического коллектива и медицинского персонала детского сада является широкая пропаганда плавания среди родителей.

 Необходимо объяснить родителям значение плавания для всестороннего развития ребёнка, что систематические занятия плаванием совершенствуют органы систем кровообращения и дыхания. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная ёмкость лёгких.

 В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на неокрепший детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В тоже время активное безопорное положение укрепляет стопы ребёнка и предупреждает плоскостопие.

 Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они очень быстро утомляются при статических нагрузках. Детям больше свойственна динамика. При плавании чередуются напряжение и расслабление мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

 При плавании осуществляется закаливание организма ребёнка. В закаливании самое главное это температурный перепад, чтобы его компенсировать, организм и запускает механизм закаливания. Поэтому в бассейне и соблюдается температурный режим: в раздевалке +25 градусов, в чаше бассейна температура воздуха +28 градусов, а воды +30 - +32 градуса. Закаливание необходимо всем детям, «закалятся, но не переохлаждаться». Применение плавания как закаливающего средства способствует быстрой адаптации организма к изменяющейся среде, снижению заболеваемости, повышению сопротивляемости организма к температурным условиям.

 Из всего выше сказанного можно сделать вывод, что плавание способствует всестороннему развитию ребёнка, повышению сопротивляемости организма к температурным условиям, снижению заболеваемости, повышению двигательной активности.

 Плавание развивает координацию и точность движений, гибкость, выносливость, влияет на физическое и умственное развитие ребёнка, стимулирует его нервно – психическое (психомоторное) развитие.

 Также плавание благотворно влияет на формирование личности, помогает ребёнку преодолеть чувство страха перед водой, не боятся глубины. Чем раньше ребёнок научится плавать, тем лучше.

 Всех выше перечисленных результатов ребёнок может достичь только при регулярном посещении занятий по плаванию и если ребёнок получает закаливающие процедуры и дома. В домашних условиях наиболее эффективным методом закаливания детей может стать контрастный душ. Где за 2 – 3 месяца контраст температур увеличивается до 10 – 12 градусов.

 Самое главное в дошкольном воспитании – это любовь, ласка и внимание. Всё это позволит сделать все оздоровительные мероприятия максимально эффективными.

**Список использованной литературы:**

1. Яблонская С.В. Физкультура и плавание в детском саду. М.., 2008г.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М.., 2006г.
3. Рыбак М.,ГлушковаГ., Поташова Г. Раз, два, три, плыви. М.., 2010г.