Савельева Н.А.

                                                                              инструкторапо физкультуре  ГОУ д/с № 1464 г. Москва ЮВАО «Выхино».

Из опыта работы с родителями инструктора по физкультуре.

Оздоровительная задача по сохранению и укреплению здоровья дошкольников может решаться только в тесном контакте с родителями воспитан- ников, т.к. основы здоровья ребёнка закладываются в семье.В нашем детском саду создана предметно- развивающая среда, отвечающая современным требованиям и обеспечивающая условия для успешного физического развития детей. Родители имеют возможность в Дни открытых дверей увидеть современное оборудование физкультурного зала и получить необходимую консультацию о том, как создать дома хорошие условия для полноценного физического развития своего ребёнка, т.к. это имеет существенное значение для укрепления его здоровья. Каждый родитель заинтересован в том, чтобы его ребёнок был здоров, от этого зависят все дальнейшие успехи ребёнка в школе и во взрослой жизни. Заведующая, методист,медицинский персонал, воспитатель по физкультуре, психолог, воспитатели группы во взаимодействии ведут с родителями серьёзную работу по повышению их педагогической культуры, чтобы  в детском саду и дома требования к воспитанию и оздоровлению дошкольников были согласованными для достижения наилучших результатов. Свою работу я начинаю с изучения  состояния здоровья детей по сведениям,подготовленным врачом и медсестрой  детского сада. Провожу анкетирование и беседы с родителями для выявления наиболее значимых и вызывающих  у них трудности вопросов по оздоровлению, закаливанию и физическому развитию детей. Затем составляю план проведения консультаций для родителей и открытых мероприятий на учебный год, готовлю необходимые материалы для родительского уголка по физической культуре. В течение года выступаю с сообщениями на родительских собраниях по вопросам оздоровления, закаливания, приобщению семьи к ценностям здорового образа жизни,по организации двигательной активности ребёнка в семье, созданию правильного режима дня. Я собираю консультации для родителей в специальную папку, она постоянно пополняется. В течении нескольких лет я собирала материал для папки «Воспитание привычек здорового образа жизни у ребёнка в семье». Эти материалы очень помогают мне в работе с родителями. Некоторые родители охотно принимают участие в совместных мероприятиях с детьми - Днях здоровья, оздоровительных досугах, спортивных праздниках, где видны успехи детей в освоении основных видов движения, в проявлении таких физических качеств, как ловкость, быстрота, гибкость,  выносливость, сила. Иногда родитель замечает отставание в физическом развитии своего ребёнка в сравнении со сверстниками, и это может послужить побудительным стимулом к усиленной работе над исправлением ошибок в воспитании. Хорошо, когда родители видят положительные результаты и динамику в физическом развитии своих детей, улучшение состояния их  здоровья и укрепление  организма. Они перестают быть безразличными к моей работе,начинают советоваться и просят рекомендации по волнующим их вопросам .На родительских собраниях и «Вечерах вопросов и ответов» некоторые родители делятся своим опытом по физическому воспитанию своего ребёнка с другими родителями, рассказывая, какие спортивные снаряды они приобрели и как проводят с детьми свободное время. Происходит взаимообогащение знаниями; в тесном контакте, в обстановке общей заинтересованности лучше решаются задачи гармоничного развития детей. Для того, чтобы наглядно научить родителей  делать дома с детьми  утреннюю гимнастику, играть на прогулке с ними в подвижные игры, познакомить их со специальными  упражнениями для профилактики отклонений в физическом развитии я провожу  специальные оздоровительные занятия и занятия - практикумы для родителей в Дни открытых дверей и Дни здоровья.

          **День здоровья. Открытое  занятие для родителей «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»**

**Цель:**показать родителям и закрепить с детьми комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и комплекс упражнений на полу для формиро-

вания правильной осанки, воспитывать у детей любовь к движению и своему организму. Перед занятием провела консультацию для родителей «Профилактика плоскостопия и укрепление опорнодвигательного аппарата в домашних условиях». Показала простое оборудование для профилактических упражнений : разнообразные массажные коврики, массажеры для стоп, массажные мячи разных размеров, ребристые дорожки, подручные средства- скалки и круглые палочки-каталочки диаметром от 2 до5 см , платочки для захвата их пальцами и др. Для упражнений на полу нужен индивидуальный гимнастический коврик.

**Упражнения для профилактики плоскостопия:**

1.  Дети садятся на скамеечку, перед ними на полу массажеры «Колибри».Босиком  делают самомассаж стоп 2-3 мин. ( имеет общеоздоровительное

значение).

2.Упражнения для укрепления свода стопы и предупреждения плоскостопия : 3 мин.

            - ходьба обычная, спина прямая, плечи расправлены,

           -ходьба на носках, руки на поясе,

           -ходьба на пятках, руки за спиной, плечи расправлены,

           -ходьба на высоких четвереньках по массажным «ступням» и «ладошкам» - одновременно разгружает позвоночник, происходит массаж стоп;

           -обычная ходьба по массажным коврикам,

           - лёгкий бег.

3.Упражнения для профилактики плоскостопия с массажным мячом, сидя на скамеечке :  5-7 мин.

          - катание мяча поочерёдно одной ногой вперёд-назад по 7-8 раз,

          -захват мяча внутренними сводами стопы , приподнять ноги над полом ,  5-6 раз,

        -поглаживание ноги внутренним сводом стопы от колена вниз и снизу вверх поочерёдно правой и левой ногой по 5-6 раз,( желательно приговаривать       ласковые слова),

      - «Гармошка» - поднимание ног на носки и пятки поочерёдно и разведение их сначала в стороны, а затем сведение вместе, 5-6 раз,

        - «Гусеничка»- движение с носка на пятку и продвижение вперёд, затем «ползём» назад ,4-5 раз.

         - захватить пальцами ног платочек и приподнять над полом 5-6 раз.

     **Упражнения для формирования правильной осанки:**     10 -12 мин.

1.Дети встают  спиной к стене, принимают правильную осанку : затылок , лопатки, ягодицы и пятки должны касаться стены, пройти до противоположной стены, сохраняя правильную осанку, 4-5 раз.

2.Ходьба с мешочком на голове друг за другом, сохраняя осанку, 1 мин.

3.Упражнения на гимнастических ковриках для укрепления мышц спины и живота:

- «Плывём на лодке» - и.п. сидя, ноги прямые, чуть разведены.

     1- наклон вперёд, прямые руки вперёд, 2- сесть прямо, руки сгибаем и разводим в стороны как при гребле вёслами, 6 раз.

- «Отдых на пляже»- и.п. лёжа на животе, поочерёдное сгибание ног в

    колене, носки вытянуты, по 6 раз.

- «Кобра»- и.п. лёжа на животе, руки согнуты у груди, ноги вместе.

      1-прогнуться, откинув голову назад, вдох, задержать дыхание и позу

        на 7-8 счетов,

       2- и.п. выдох,  повторить 3-4 раза.

-«Кошечка»- и.п. стоя на коленях и прямых руках,

      1- вдох, спину прогнуть вниз, голову держать прямо,

     2- выдох, живот втянуть, спину выгнуть дугой вверх, голову опустить

       вниз, 4 раза.

-«Ножницы»- и.п. лёжа на спине, ноги приподняты над полом, движения

   ногами вверх –вниз, для укрепления мышц живота(по 10 раз , 2-3 приёма).

- «Полумостик»- и.п. лёжа на спине, приподнять туловище, опора на ноги,

  согнутые в коленях и плечи, 4-5 раз.

- «Птичка»- и.п. лёжа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища,

   1- приподнять голову и плечи, грудь- прогнуться, руки -это «крылья», задержаться в этой позе на 5-6 счетов, 2- и.п. 3-4 раза.

**Круговая тренировка для укрепления и развития всех систем организма, активизация движений. 5 -7 мин.**

Расставить по залу 2 скамейки- для проползания на животе, подтягиваясь руками- укрепление позвоночника, мышц туловища и рук.

2 дуги- для подлезания в группировке - развитие гибкости, ловкости, координации движений.

- туннель с 2 матами - пролезание для разгрузки позвоночника и укрепления мышц туловища, рук и ног, для развития ловкости,

- батут - прыжки для укрепления мышц  ног, свода стопы, развития ловкости, координации.

**Подвижная игра « Обезьянки » - с использованием шведской стенки, 3 -5 мин.**

Цель: укрепление свода стопы, мышц ног, туловища, развитие ловкости, быстроты реакции и бега, увеличение двигательной нагрузки на весь организм и создание радостного настроения. Обезьянки бегают врассыпную, прыгают, веселятся, по сигналу «Охотник!» они влезают на лесенку, пойманный игрок становится охотником. Если пойманы несколько детей, охотник даёт им задания : постоять на носках на 10 счетов, подпрыгнуть на одной ноге 6 раз, сделать «мостик» или «ласточку». Усложнение игры мы придумываем с детьми сами для развития творческих способностей.

Дети уходят из зала со словами : «Здоровье в порядке- спасибо зарядке!»

Родители могут поделиться впечатлениями, задать вопросы, получить совет  педагога.