Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования г. Краснодар

 «Детский сад общеразвивающего вида № 16»

**Современные подходы к организации физкультурного семейного воспитания**

Инструктор по физической культуре

Ващилина Марина Васильевна

Краснодар 2015

**Цель**: Повысить интерес родителей и детей к физической культуре, активизация детско – родительских отношений.

**Задачи**:

1. Повышение теоретической и практической подготовки родителей, ознакомления их с основным содержанием, методами и приемами физкультурно – оздоровительной работы.
2. Создавать комфортную эмоционально-психологическую атмосферу для детей и родителей, развивать чувство радости, удовольствия от совместных занятий физической культурой.

Пристальное внимание к повышению эффективности физического воспитания детей обусловлено насущными потребностями нашего общества. Физкультура и спорт – это та сфера, которая раскрывает огромные возможности для повышения воспитательного потенциала семьи, уменьшает дефицит общения, улучшает отношения родителей со своими детьми, повышает авторитет взрослых, прививает иммунитет против вредных привычек.

Коллектив нашего детского сада особое внимание уделяет поиску новых подходов к организации физкультурного семейного воспитания. Важным условием является принцип преемственности детского сада и семьи в ходе, которого, корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов. В своей работе мы выделили несколько направлений:

1. Изучение условий воспитания и развития детей в семье, через анкетирование, опросы, беседы.
2. Повышение теоретической и практической подготовки родителей, ознакомления их с основным содержанием, методами и приемами физкультурно – оздоровительной работы.
3. Индивидуальный подход к каждой семье на основе учета их интересов, способностей и возможностей.
4. Выявление и распространение передового опыта физкультурного семейного воспитания.
5. Укрепление авторитета педагога в семье.

**I. Изучение условий воспитания и развития детей в семье, через анкетирование, опросы, беседы.**

Планируя работу по физкультурному образованию родителей, я особое внимание уделила разработке теоретического раздела, и пожеланиям родителей услышать информацию о волнующих их проблемах.

Анкетирование показало, что в подавляющем большинстве родители молодые, имеют высокий образовательный уровень. Более чем, половина семей имеют по одному ребенку, следовательно, опыт воспитания у них крайне мал. В большинстве семей режим жизни ребенка «свободный», я увидела большую заинтересованность родителей в программе по физкультурному образованию детей.

Анкета для родителей

*Уважаемые родители, просим Вас ответить на вопросы анкеты. Это поможет нам познакомиться с опытом семейного воспитания и индивидуально подойти к каждому ребенку.*

*1.Ф.И.О., образование, место работы, количество детей в семье?*

*2. Кто из родителей занимается или занимался спортом, каким? Есть ли спортивный разряд? (нужное подчеркнуть) – Да, Нет*

*3. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? – Да, Нет*

*4.Установлен ли для вашего ребенка дома режим дня? Соблюдает ли он его? – Да, Нет*

*5. Делаете ли Вы регулярно дома утреннюю гимнастику? - Мама (да, нет), Папа (да, нет), Взрослый вместе с ребенком (да, нет)*

*6. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы)*

*7. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? – Да, имею общее представление, нет*

*8. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? – Да, Нет*

*9. Что мешает Вам заниматься закаливанием дома? - Бытовые условия; отсутствие знаний проведения процедур, нехватка времени.*

*10. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у Вас дома (нужное подчеркнуть)*

*- детский спортивный комплекс, лыжи, коньки, клюшки для игры в хоккей, велосипед, самокат, мяч, скакалка, обруч, кегли, бадминтон, движущиеся игрушки, другие\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*11. Кто из членов семьи чаще гуляет с ребенком? – Мама, Папа*

*12. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? – Да, Нет*

*13. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни?*

*- Подвижные игры, просмотр телепередач, спортивные игры и музыкально – ритмическая деятельность, упражнения, настольные игры, конструирование, лепка, рисование, чтение книг, трудовая деятельность, походы, другое\_\_\_\_\_\_*

*14.Смотрите ли Вы по телевидению детские спортивные передачи? – Да, иногда, нет*

*15. Какие трудности в физическом воспитании детей Вы испытываете? - Отсутствие знаний, нехватка времени.*

*17. Консультацию, по какому вопросу Вы хотели бы получить?*

***Благодарим Вас за сотрудничество!***

**II.** Следующим этапом в работе с родителями **повышение теоретической и практической подготовки,** ознакомлению их с основами здорового образа жизни, методами и приемами физкультурно – оздоровительной работы.

Целенаправленно ведется просветительская работа, пропагандирующая общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного питания, закаливания. В этих целях активно используются: информация в родительских уголках, в папках передвижках. Я организовываю совместные физкультурные досуги и праздники. Родители и дети с удовольствием участвуют в фотовыставках «Папа, мама, я – спортивная семья», «В лес за здоровьем», «Как я провел выходные» и др.

Я провожу семинары – практикумы, с приглашением врача, где родители знакомятся с такими понятиями, как режим дня, гигиена, закаливание, физические упражнения, физкультминутки, обучаются конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания).

На практикуме я рассказала родителям о контроле во время выполнения упражнений, и показала виды страховки детей при выполнении различных упражнений.

 Ведь контроль и страховка это не только физическая поддержка и показ правильного выполнения упражнения, но это еще и полезные советы иногда совместные с ребенком обсуждения техники выполнения упражнений или отдельных элементов. Также на этом занятии я уделила внимание и уточнила развитие, каких функций или физических качеств, способствует то или иное упражнение. Это относится к области, так называемой психологической страховки ребенка, когда взрослые формируют у него правильное отношение к выполняемой работе, позволяющей, не боятся нагрузок, преодолевать неуверенность в своих силах, и не превышать установленные нормы. Рекомендую родителям следить и самим соблюдать режим дня, режим питания, так как это является одной из составляющей здорового образа жизни и формирует положительные привычки.

Также я разработала комплексы упражнений, для детей всех возрастных категорий, который можно проводить дома. Например, комплекс ОРУ с гантелями для детей старшего возраста. Для проведения комплекса упражнений подбирается не более 6-10 упражнений общеразвивающего характера, они повторяются примерно 6-8 раз преимущественно в хорошем, бодром темпе. Дети должны уметь согласовывать ритм дыхания с характером выполняемого движения. Следует отметить высокий уровень исполнения ОРУ детьми 7 года – четкие, ритмичные движения увлекают детей, они выполняют их старательно, самостоятельно, следя за правильностью необходимых поз, четкостью направлений, добиваются хорошей амплитуды движений, согласованности действий в коллективных упражнениях. Особенно хорошего качества достигают дети в упражнениях с музыкальным сопровождением. Развивается выразительность и пластичность движений.

**Упражнения для детей среднего возраста**

Для комплексов ОРУ подбираются известные ребенку или очень простые упражнения. Родитель лишь напоминает схему упражнения, последовательность его частей.

В этом возрасте возрастает значение качества показа, т.к. ребенок начинает понимать особенности образца. Необходимы четкие исходные положения и зафиксированные промежуточные положения. Четкость показа и объяснений важны, т.к. при проведении ОРУ закрепляются навыки выполнения основных движений рук, ног, туловища, головы. Детям старшего дошкольного возраста, нужно напоминать и показывать, когда во время упражнений удобнее совершать вдох и выдох, следить, чтобы ребенок не задерживал дыхание во время бега и подскоков. Бег и подскоки являются обязательной составной частью всех комплексов ОРУ. Именно эти упражнения оказывают наибольшую функциональную и эмоциональную нагрузку на организм ребенка. Выполняемые ежедневно в небольших дозах, они ведут к положительному тренировочному эффекту.

 Если ребенок сильно возбужден после бега и прыжков, надо дать ему успокоиться. Для этой цели хороша спокойная ходьба на месте или некоторые дыхательные упражнения. Легкое учащение дыхания является естественной реакцией на интенсивные движения, не надо этого бояться, частота дыхания быстро входит в норму и без дополнительных мер.

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

Гантели можно заменить кеглями, кубиками, или пластмассовыми модулями.

* И. п. – ноги вместе, руки с гантелями внизу

1-2 руки с гантелями в стороны

3-4 - И. п.

* И. п.- ноги врозь, руки с гантелями внизу

1-2- руки с гантелями вверх

3-4- И. п.

* И. п. – ноги на ширине ступни, руки с гантелями внизу.

1-2 - присед, руки с гантелями к плечам

3-4 - И. п.

* И. п. – ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу

1-2 – наклон вниз, положить гантели на пол.

3-4 – выпрямиться, поднять руки вверх и хлопнуть в ладоши.

5-6 – наклон вниз, взять гантели

7-8 – И. п.

* И. п. – сидя на полу, ноги разведены в стороны, руки с гантелями сзади.

1-2 - потянуться вперед, коснуться гантелями носков ног

3-4 – И. п.

**Упражнения для детей младшего возраста**

 При выполнении комплекса ОРУ в данном возрасте, оказывая необходимое воздействие на ту или иную группу мышц, те или иные внутренние органы посредством физических упражнений, необходимы определенные исходные положения, выполнение движений с определенным силовым напряжением, достаточным размахом движения. Ребенок 4-го года не интересуется еще качеством движения, его результатом, для него главным остается участие в процессе упражнения. Так в исходном положении, стоя, дети приучаются уже ставить ноги параллельно, располагая ступни на небольшом расстоянии одна от другой; стоят прямо, развернув плечи и слегка приподняв подбородок. Руки они держат свободно опущенными вниз (не прижимая их к бедрам и не поднимая плечи) закладывают их за спину, держат перед собой, сцепив пальцы в замок .

 На протяжении всего комплекса ОРУ родитель действует совместно с ребенком, показывая и поясняя упражнения, правильные способы движения. В комплексах ОРУ строятся на действиях известных детям персонажей («Пчелки», «Медвежата», «Мячики» и т.д.).

**III. Индивидуальный подход к каждой семье на основе учета их интересов, способностей и возможностей**

Все меньше времени родители уделяют детям, а у тех кто, это время находит, зачастую не хватает знаний и опыта или материальных возможностей я посоветовала:

* Каждое утро начинать с гигиенической гимнастики, закаливающих процедур: обтирания, обливания, душа.
* Собрать дома простейший инвентарь: санки, ролики, гантели, обруч, скакалку мяч, эспандер, лестницу, турник и др.
* В выходные дни планировать туристические походы, пешие прогулки, экскурсии, катание на велосипедах, роликах.
* Игры на свежем воздухе ежедневно.
* По возможности организовать занятия детей в спортивных секциях.
* Знать результаты тестирования в дошкольном учреждении и физической подготовки своего ребенка.
* Организовать совместные просмотры спортивных передач, которые погружают ребенка в увлекательный мир спорта. Корректные комментарии взрослых, их поведение воспитывают познавательную, этическую, эмоционально – эстетическую сферы личности ребенка. Складывание пазлов и разрезных картинок на спортивную тематику. Собирание магнитов, наклеек и т.д. Походы на соревнования в качестве болельщиков, с последующим обсуждением выступления команд или участников соревнований.
* Проводить домашние физкультминутки в игровой форме.
* Участвовать в совместных спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду.
* Для занятий физической культурой дома, можно использовать детский спортивный комплекс.

Если нет определенного места, куда его поставить, тогда можно для малышей построить «полосу препятствий». Расставить кегли или кубики, пусть ребенок переступает через них или проходит змейкой между ними.

Затем использовать матрас для кровати, положить его на пол, свернуть его валиком и попросить ребенка пройти по нему как по мостику или сочинить сказку, например: «Мы сейчас через мосток, через лесок, на полянку за грибами для ежика». Следом положить колючий коврик («Травку»), далее узкую дорожку из кубиков, наклонную доску («горочку»), поставьте стул, чтобы под ним проползать: положите валик, чтобы сидя на нем, прыгать как лягушки. Если комната узкая можно построить дорожку по длине, если квадратная – по кругу. Деткам нравится преодолевать трудности!

 Можно сочинить веселую сказку или историю, ради которой стоит двигаться. Учиться новому. Чему именно? Проползать в тоннель (стулья или скрученные пенки), координировать движения рук и ног, укреплять мышцы, осваивать движения по ограниченной поверхности – в общем, всячески обогащать свой двигательный опыт.

**Детский домашний спортивный комплекс своими руками**

* + - **Решетка от кроватки**

Положите ее на пол – это замечательная профилактика плоскостопия.

* + - **Коврик - «травка» (жесткий коврик для прихожей)**

Ходьба по нему укрепляет ножки. Насыпьте на него мозаику, а затем выбирайте ее элементы из 2-хтравинок» - развивается мелкая моторика.

* + - **Палки или склеенные скотчем дорожки из пластмассовых кубиков**

Можно использовать при обучении ходьбе по ограниченной поверхности и развитии вестибулярного аппарата.

* + - **Скрученный рулоном матрац или толстое одеяло** помогает развить координацию и равновесие.
		- **Стулья, табуретки** - под ними можно проползать, как в тоннеле, из них получится отличный поезд.
* **Обруч**

Учите малыша проползать в него, класть на пол – получится «дом». Кстати, подойдет он и для изучения теории множеств (соберем в обруч только красные игрушки, мячи).

* **Лента-липучка 3 м, мячики из флиса или мягкие игрушки с нашитыми на ухо кусочками липучки**

Натяните липучку между шкафом и окном на такой высоте, чтобы ребенок доставал, встав на носочки. Развесьте на ней разные игрушки, а малыш будет этот «урожай» собирать.

* **Коробки или ящики**

Очень пригодятся. Чтобы в них влезать или перелезать через них.

* **Таз**

В него можно закидывать мячики, играя в некое подобие баскетбола для маленьких спортсменов.

* **Подушки от дивана или поролон, обшитый тканью**

Можно перепрыгивать через них, строить из них различные препятствия.

* **Доска шириной 20 – 25 см и длиной 60-70 см**

Положите на край кровати, и получится горка, чтобы взбираться с помощью взрослого!

* **Мячики для метания.**

Смятую бумагу обмотать скотчем.

**IV. Выявление и распространение передового опыта физкультурного семейного воспитания**

На родительских собраниях или семинарах посредством мультимедийных презентаций с просмотром видеороликов, родители, делятся семейными традициями активного отдыха (совместные игры взрослых с детьми в футбол, волейбол, настольный теннис и т. п.), туристических загородных походов, бодрящие прогулки, пробежки, совместные походы на стадион, каток, бассейн, катание на роликах, велосипедах.

**V. Укрепление авторитета педагога в семье**

Всестороннее развитие физических способностей и физическая подготовка стали необходимыми условиями эффективной трудовой и профессиональной деятельности педагогов. Для реализации поставленных задач мы организовали в детском саду занятия для педагогов по ритмической гимнастике. Которые проводятся три раза в неделю, с учетом возрастных и индивидуальных возможностей. Огромный эмоциональный заряд от занятий бесспорен, а оздоровительное значение положительных эмоций само по себе очень существенно.

В результате проводимой работы у отдельных семей наблюдается повышенный интерес к занятиям физической культурой и спортом. Способствует расширению общих интересов, укреплению внутрисемейных связей, установлению доброжелательных межличностных отношений, формированию добрых семейных традиций, улучшению нравственного климата в семье.