Практикум для родителей

инструктора по физической культуре

по теме: «Физическое развитие ребенка в семье и в ДОУ».

**Цель:**

Обучение родителей играм, направленным на формирование правильной осанки и на профилактику плоскостопия.

**Задачи:**

1.Рекомендовать методическую литературу по организации физического воспитания детей в условиях семейного быта и ДОУ.

2.Познакомить родителей с банком игр, направленных на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия детей дошкольного возраста.

3.Разучить с родителями игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия детей, использовать их в домашних условиях.

**Предварительная работа:**

1.Анкетирование родителей.

2.Подбор банка игр, методической литературы.

3.Оформление выставки книг, нестандартного оборудования для двигательной активности.

4.Оформление приглашения родителям.

Ход мероприятия:

Инструктор по физической культуре:

Физическое воспитание в образовательных учреждениях, в том числе дошкольных, призвано формировать у ребенка правильное и осознанное отношение к себе и своему здоровью. Наша встреча посвящена теме «Формирование правильной осанки у ребенка - дошкольника», а также необходимости формирования привычки к здоровому образу жизни у дошкольника.

До трех лет у малышей хрящевая ткань от костной составляет 75%. Поэтому очень важно бережно и грамотно давать физическую нагрузку на организм малыша при организации его двигательной деятельности. Становясь старше, ребенок не только продолжает заниматься двигательной активностью, но и нередко просиживает у экрана телевизора или играя в компьютерные игры. В результате мышечная, костная системы, связочно-суставной аппарат подвергаются статическим нагрузкам.

Инструктор проводит составление логической цепочки с комментарием к каждому звену.

«ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ» ~ «С КАКОЙ ЦЕЛЬЮ?» ~ «КАК?» ~ «ПРИОБРЕТЕНИЕ РОДИТЕЛЯМИ ПРАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗВОСПИТАНИЯ».

1.Очень важно в этот период следить за осанкой ребенка. Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, костной системы, связочно-суставного аппарата, их равномерного развития.

2.С какой целью нужно формировать правильную осанку нашим детям? Причины в следующем:

- дыхание становится более легким и глубоким. Увеличивается объем легких, за счет чего к органам и тканям поступает больше кислорода. Улучшается кровообращение головного мозга;

- улучшается пищеварение;

- помогает держать скелет в правильном положении, так, чтобы мышцы работали без лишних нагрузок;

- чем красивее спина, тем увереннее личность.

3.Возникает следующий вопрос. Как формировать осанку у дошкольника?

Приобретение правильной осанки – длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Замечания: «Не горбись, не сутулься!» - это ошибка, так как дети в дошкольном возрасте частицу «НЕ» обычно не воспринимают. Нужно давать позитивные формулировки: «Выпрямись, иди красиво; иди прямо, выше подбородок, смотри вперед!» и контролировать его позу. И этот навык становится автоматическим. Но это не единственное условие для формирования правильной осанки. Необходимы:

1.Беседы о правильной осанке.

2.Правильная организация рабочего места своего ребенка.

3.Организация рационального режима нагрузок и отдыха.

4.Использование игр, направленных на формирование правильной осанки.

В ДОУ формирование осанки осуществляется в течение всего дня, начиная с утренней гимнастики. Во время завтрака, обеда, полдника воспитатели напоминают детям о правильной посадке. На протяжении занятий по познавательной деятельности с детьми проводятся физкультминутки. За осанкой мы следим во время физкультурных занятий, в процессе индивидуальной работы.

Все это выполняется в системе благодаря режиму дня. Именно режим дня мы, педагоги, рекомендуем поддерживать и в семье.

(Показ слайдов «У нас славная осанка»)

Практическая часть. Инструктор по физической культуре предлагает родителям ряд игр, направленных на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.

Игры «Цапля», «Донеси, не урони», «Я-деревце», «Елочки и лесник».

Родители делятся опытом: «Упражнения с большим мячом-прыгуном», «Режим дня ребенка-дошкольника».

Инструктор по физической культуре.

Важную роль в решении этих задач играет семья, которая совместно с ДОУ является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщения их к ценностям здорового образа жизни. Известно, что ни одна, даже самая лучшая методика не может гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей.

Давным-давно, еще на заре педагогики, Януш Корчак поделился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье… Нет. Детям, совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Спасибо за сотрудничество!

Приложение «Фотоколлаж».

**Используемая литература:**

Вильчковский Э. С.,Физическое воспитание дошкольников в семье. 1987 год.

Головин О. В., Оздоровление дошкольника,2011год.

Вавилова Е. Н. , Развитие основных движений у детей 3-7 лет, 2008год.

Буклеты Министерства здравоохранения Новосибирской области, 2012 год

Никанорова Т. С., «Здоровячок»-система оздоровления дошкольников, 2007г.