

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 35»**  
Ставропольский край, Шпаковский район, г. Михайловск ул. Ленина, 206  
тел./ факс 8-865-53 5-57-02 E-mail svetlanagudim19754@mail.ru  
ОКПО 43369282 ОГРН 1202600001670 ИНН/КПП 2623030977/262301001

---

**«Физкультурно-оздоровительный  
климат в семье»**  
*(консультация для родителей)*

**Подготовил:**

воспитатель

первой кв. категории

Киколенко Г. Г.

МБДОУ «Детский сад № 35»

**Дата:** 12.12.2024 г.

---

Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в [большую жизнь](#) людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар.

Для формирования физкультурно-оздоровительного климата в семье необходимо начинать с семейных традиций, которые передаются младшему поколению в различных формах физического воспитания, а также созданию адекватной возрасту и индивидуальным особенностям ребенка, предметно-развивающей среды в домашних условиях.

Для реализации этой проблемы необходимо использовать хорошо зарекомендовавшие себя формы традиционного формирования родителей о способах физкультурно-оздоровительной работы (собрания, дни открытых дверей, акции, наглядная агитация, открытые мероприятия) и нетрадиционные формы (индивидуальные беседы об организации предметно-развивающей среды в домашних условиях, организацией практикумов с демонстрацией вариантов использования игрушек и спортивного инвентаря).

Основным компонентом предметно-развивающей среды, обеспечивающей физическое воспитание детей дома, являются физкультурно-оздоровительные комплексы «Домашний стадион», мячи, санки, велосипеды, лыжи, бадминтон и т.д.

Если в семье имеются в наличии эти основные предметы, необходимые для нормального физического воспитания детей в семье, то это частично поможет реализовать физическое развитие детей.

Однако, как показывает анализ полученных данных анкетирования, зачастую возможности этой предметной среды используются ограниченно.

Родителям необходимо успешнее организовать двигательную деятельность своих детей в соответствии с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Родители должны занимать позицию активного участника, своим примером показывать детям, что занятия физическими упражнениями необходимы для здоровья.

Со стороны сотрудников ДООУ необходимо передавать родителям способы организации физического воспитания дошкольников в домашних условиях, создавать такую рабочую атмосферу, когда и взрослые и дети могут чувствовать себя естественно раскованно.

Основные задачи:

1. объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактике нарушений плоскостопия и осанки.
2. обучить детей безопасному поведению в условиях [чрезвычайных ситуаций](#) в природе и мегаполисе.
3. осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и средствами физкультурно-оздоровительной работы.

При этом используются здоровьесберегающие технологии:

. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

- динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, [артикуляционную гимнастику](#), гимнастику для глаз и т.д.)

- подвижные и спортивные игры
- контрастная дорожка

. Технологии обучения здоровому образу жизни.

- утренняя гимнастика
- физкультурные занятия
- бассейн
- [точечный массаж](#)
- спортивные развлечения, праздники

. Дни здоровья

. СМИ (ситуативные малые игры – ролевая, подражательная, имитационная игра)

. Технологии музыкального воздействия.

- музыкотерапия
- сказкотерапия
- библиотерапия

Для осуществления обогащенного физического развития и оздоровления детей в детском саду используются [нетрадиционные приемы](#) работы. В каждой группе должны быть оборудованы «Уголки здоровья». Они оснащены, как традиционными пособиями ([массажными ковриками](#), массажерами, спортивным инвентарем и т.д.), так и нестандартным оборудованием, сделанным руками педагогов:

- 1.«Сухой аквариум», который способствует снятию напряжения, усталости, расслаблению мышц плечевого пояса;
- 2.Ходьба по коврику из пробок, где происходит массаж стопы ног;
- 3.Для развития речевого дыхания и увеличения объема легких, используем традиционное и нетрадиционное оборудование (султанчики, вертушки);
- 4.Общеизвестно, что на ладонях рук, находится много точек, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма. Для этого используем различные массажеры, в том числе и самодельные;
- 5.Ежедневно после сна проводить оздоровительную гимнастику босиком под музыку.

В структуру оздоровительных режимов каждой группы, должны быть вплетены спектры медико-восстановительных методик, приемов, способов:

- мимические разминки;
- гимнастика для глаз (способствующая снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения);

- пальчиковая гимнастика (тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции);
- дыхательная гимнастика (способствует развитию и укреплению грудной клетки);
- точечный массаж;
- игры, упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия и осанки.

Дошкольный возраст является периодом формирования двигательных умений и навыков детей на основе подражания действиям взрослых или сверстников. Особенности двигательного поведения детей этого возраста является совершенствование навыков ходьбы, бега и лазания, а также освоение таких форм движения, как езда на трехколесном велосипеде, снегокате, катание на лыжах, выполнение движений с предметами и упражнений на тренажере.

Основным мотивом для выполнения детьми физических упражнений остается совместная подвижная игра с взрослым и другими детьми, желание закрепить новые умения и навыки.

Развивающая среда дома.

Необходимо оборудовать место для самостоятельной двигательной активности детей, освободив участок комнаты и застелив его ковровым покрытием. Без тренажера и сетки для метания можно обойтись, но есть одна игрушка, без которой жизнь ребенка дошкольного возраста была бы тусклой. И эта игрушка - мяч.

Мяч является ключевым предметом, способствующим развитию у детей координации движений, ловкости, быстроты реакции, тренировки их в меткости, умении действовать по сигналу и согласовании своих действий с действиями других участников игры. Родителям необходимо объяснять уникальность и универсальность мяча, которая определяется теми свойствами, которыми он обладает: катиться, подскакивать, подлетать вверх, отлетать от преграды в результате приложения к нему физического усилия.

Педагогам детского сада необходимо помочь родителям освоить простые ежедневные забавы с мячом, способные приносить пользу и доставлять истинную радость ребенку.

Алгоритм взаимодействия воспитателя с родителями детей может быть таким: воспитатель начинает игру с детьми, а затем привлекает к совместной деятельности родителей или наоборот. После этого представляет участникам игры возможность продолжить действия самостоятельно. По такой схеме построены подвижные игры.

Воспитатель может порекомендовать родителям во время совместных упражнений использовать музыкальное сопровождение: включать песенки их любимых мультфильмов. По окончании выполнения упражнений следует сменить характер музыкального сопровождения на спокойный и расслабляющий, чтобы ребенка было легче переключить на другой вид деятельности.

Многие родители приобретают для пятилетних детей двухколесный велосипед и роликовые коньки, ласты и маску для подводного плавания, скутер и снегокат, коньки и скейтборд. У них возникает желание видеть своих детей умными, ловкими, грациозными и подтянутыми, но организовать систематические игры и занятия с использованием этого спортивного инвентаря большинству семей не удается.

Воспитателям необходимо проводить разъяснительную работу по использованию универсальных игрушек, которые позволят взрослым организовать интересную ежедневную двигательную практику детей. К их числу относится - скакалка и мишень с дротиками (дартс).

Родители должны знать, что игры со скакалкой способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции.

Обеспечение здоровья детей является проблемой №1 как для их родителей, так и для воспитателей. Поэтому организуются и проводятся различные мероприятия, направленные как на физическое, так и на [умственное развитие](#). Это могут быть развивающие игры (загадки, задачи на [разные темы](#)), несложные физические упражнения, постановка маленьких сцен и другое.

Принимая во всем этом участие, ребенок поневоле развивается, совершенствуется, познает мир, учится общению со сверстниками и взрослыми людьми (в [данном случае](#), с воспитателями, родителями детей из группы). А самое главное, знакомится с такими жизненными понятиями, как: самостоятельность, ответственность, решительность. Эти понятия играют ведущую роль в становлении личности.