

Республика Бурятия  
Администрация муниципального образования «Муйский район»  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка - Детский сад «Медвежонок»

Буряад Улас  
«Муяын аймаг» гэнэн нютагай засагай байгууламжын захиргаан  
Нютагай засагай хургуулиин урдахи болбосоролой бюджетэй эмхи зургаан  
Хүүгэдэй хүгжэлтын түб – хүүгэдэй сэсэрлиг «Медвежонок»

---

Согласовано  
Старший воспитатель  
Минибаева И.Н. \_\_\_\_\_

**Семинар - практикум с родителями  
по теме  
«Организация двигательной активности  
дошкольников».**

Для детей старшей и подготовительной группы

Руководитель  
физического воспитания  
Карнаухова Т.М.

*Цель:* способствовать созданию единого пространства по развитию двигательной активности дошкольников «Детский сад – семья».

*Задачи:*

- содействовать повышению педагогической культуры родителей в области сохранения и укрепления здоровья детей;
- налаживать эффективное взаимодействие с родителями по пропаганде здорового образа жизни, осознанию важности гигиенической и двигательной культуры, необходимости выполнения закаливающих мероприятий;
- приобщать родителей к жизнедеятельности ДООУ через поиск и внедрение наиболее эффективных форм сотрудничества.

*Оборудование:* памятки для родителей «Организация двигательной активности дошкольников», презентация, ручки, фломастеры.

### **1. Психологический настрой с распределением родителей по группам:**

*«Пусть встанут те, кто...»*

Ведущий обращается к участникам, сидящим в обычном порядке: *«Предлагаю вам начать встречу с игры. Все, кто будет согласен с предложенным утверждением, должны встать». Затем вставшим родителям предлагается перейти за первый столик, и так по порядку за остальные столики. Таким образом, формируется несколько групп.*

**Высказывания:**

- Пусть встанут те, кто по утрам дома делает зарядку.
- Кто играет с ребенком в подвижные игры?
- Кто закаляется сам и пробует закалять ребенка?

### **2. «Устный журнал».**

**«Немного об организации двигательной деятельности дошкольников».**

- Сопровождается показом презентации с фотографиями двигательной деятельности детей в детском саду и семье.

#### **1 слайд.**

Организация двигательной активности в детском саду и семье

#### **2 слайд.**

*Двигательная активность — это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояния его здоровья.*

#### **3 слайд.**

Организованные формы двигательной деятельности включают: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах.

*Установлено, что около 50% всего периода бодрствования **4-7 летнего** ребенка занимает двигательная активность. Из них 70%- приходится на организованные*

формы физического воспитания. Поэтому, чем больше двигается ребенок в течение дня, тем лучше удовлетворяется потребность в движении.

**4 слайд.**

Занятие по физической культуре - основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям и развитию двигательной активности детей. Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков. Образовательная деятельность по физической культуре способствует формированию у дошкольников навыков учебной деятельности. ОД со всей группой обеспечивают прохождение и освоение программного материала в определенной последовательности. Дети приучаются слушать указания воспитателя, выполнять движения одновременно всей группой.

**5 слайд.**

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Утренняя гимнастика - одно из средств оздоровления и профилактики болезней. У детей, которые регулярно занимаются гимнастикой, пропадает сонливое состояние появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. **6 слайд.**

Физкультминутки как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

Физкультминутка (кратковременные физические упражнения) проводится в перерывах между занятиями, а также в процессе самого занятия. Физкультминутка способствует смене позы и характера деятельности путем двигательной активности. Она снимает утомление, восстанавливает эмоционально-положительное состояние ребенка.

**7 слайд.**

Гимнастика пробуждения после дневного сна является важной составляющей двигательной деятельности детей. Её оздоровительные цели: постепенное пробуждение ребёнка после дневного сна; поднятие мышечного и психического тонуса;

**8 слайд.**

Создание хорошего настроения на вторую половину дня; закаливание организма ребёнка; профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Основное содержание гимнастики после дневного сна общеразвивающие упражнения корригирующей и профилактической направленности.

**9 -10 слайд.**

Подвижные игры и физические упражнения на улице. При проведении подвижных, спортивных игр и физических упражнений на улице, следует принимать во внимание время года, состояние погоды, необходимость разнообразия движений и двигательных действий. При правильной организации подвижных игр у детей воспитывается внимание и наблюдательность, дисциплина, умение владеть своими чувствами и движениями, а, следовательно, развивается воля и вырабатывается характер.

Во время зимних прогулок взрослые должны следить за тем, чтобы ребенок не перегревался и не переохлаждался

### **11 -12 слайд.**

Физкультурный досуг наполняет жизнь ребенка эмоциональной, веселой двигательной деятельностью. Физкультурные развлечения являются для ребенка особым радостным событием. В программу праздника, как одного из видов активного отдыха детей, входят разнообразные физические упражнения и веселые подвижные игры, отражающие приобретенные ребенком двигательные навыки. В праздничную программу включаются движения, предварительно разученные во время образовательной деятельности. Они доставляют ребенку радость и удовольствие.

### **13 слайд.**

Большую часть времени дети проводят в семье.

На родителей ложится особая ответственность за организацию двигательной, физкультурно-оздоровительной работы с ними. Двигательный режим дома должен включать самостоятельную двигательную деятельность и организованные физкультурные мероприятия: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры и развлечения в помещении и на прогулке.

Главная задача взрослого – правильно подобрать физкультурно-игровое оборудование. Необходимо исходить из того, какие основные виды движений следует развивать в определенном возрасте: Инвентарь должен быть ярким, привлекательным, отвечать гигиеническим требованиям и правилам безопасности.

### **3. Родительский всеобуч.**

**Ведущий.** Мы сегодня предлагаем Вам уважаемые родители провести с нами некоторые формы двигательной активности, которые можно применить дома или на прогулке вместе со своим ребенком.

*Родители вместе с детьми выполняют парную гимнастику, физкультминутку, оздоровительный массаж, подвижную игру.*

**4.Заключительная часть встречи: работа с памятками по организации двигательной активности ребенка.**

#### ***Игровая ситуация «Семейный опыт»***

*Родителям предлагается:*

- Прочитать тексты памяток по двигательной активности детей;
- Выделить в них те пункты и советы, которые используются ими в семье и дают положительные результаты;
- После этого проводится обсуждение темы: родители озвучивают свое мнение, раскрывая семейный опыт перед другими.

**5.Словесная эстафета в круге «Мой ребенок будет здоровым, если в семье...»:**

- Продолжить начатое предложение: «*Мой ребенок будет здоровым, если в семье...*», под тихую музыку передавая друг другу мячик.
- Встреча завершена.

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ по организации двигательной деятельности детей.**

1. Регулярные ежедневные прогулки, независимо от погодных условий .
2. Организация доступных походов пешком или на лыжах, катание на санках с высоких горок, выход на каток, спортивные игры.
3. Воспитывайте привычку самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику дома.
4. Проверьте, достаточно ли дома спортивного инвентаря, как он применяется.
5. Чередование в течение дня различных видов деятельности, игр и занятий физическими упражнениями предупреждает переутомление центральной нервной системы, воспитывает организованность.
6. Доступные походы пешком или на лыжах, катание на санках с высоких горок, выход на каток.
7. После дневного сна - гимнастика для профилактики нарушения осанки, плоскостопия, упражнения на дыхание (профилактика заболеваний верхних дыхательных систем) и закаливающие процедуры для повышения устойчивости организма к постоянно изменяющимся условиям среды.
8. Во время прогулки проводить с ребенком подвижные игры и упражнения спортивного характера. Необходима постепенная смена движений руками на движения ногами и туловищем. Основные движения следует выполнять ежедневно по 2 – 3 вида, лучше это делать на детской или школьной спортивной площадке, оборудованной лесенками, лавочками, бревнами и т.д. Дома хорошо организовать спортивный уголок в комнате.
9. Соблюдайте режим дня. Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, кушать, играть, трудиться в одно и то же время. Своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов.
10. Необходимо регламентировать просмотр телепередач по времени ( не более 40 минут – 1 часа) и по содержанию ( вечером следует избегать возбуждающей тематики).
11. Дыхательная гимнастика.
12. Гимнастика для глаз.
13. Простые приёмы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологически активных точек тела.
14. Спортивные секции.
15. Водные процедуры. Обливание после сна или вечером перед сном тёплой водой, контрастный душ, ванны для рук и ног, обтирание мокрым полотенцем. Предварительно проконсультируйтесь с врачом – педиатром.
16. Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье.
17. Занятие танцами.
18. Питание по режиму.
19. **Помните! Детям присуща естественная потребность в движениях.**