

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №5
«РОМАШКА» СЕДА ШЕДОК МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСТОВСКИЙ РАЙОН

**«Роль ДОУ и семьи в
воспитании у дошкольников
любви к физической
культуре и спорту»**

Подготовил: воспитатель Н.А. Сапрыкина

2022 г. с. Шедок

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»

Гиппократ

«Для соразмеренности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой»

Платон

Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными.

Путей к физическому совершенствованию много.

Один из них – воспитание в семье.

Началом формирования здорового образа жизни в семье является воспитание потребности в здоровье.

Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать – вот задачи здорового образа жизни.

От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье.

Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников ДОУ.

Физическое воспитание в ДОУ является действенным средством, способствующим разностороннему развитию ребенка.

В нашем дошкольном учреждении физическая культура рассматривается в контексте личностного развития ребенка как важная неотъемлемая его часть.

**Физкультурно-оздоровительная работа в
режиме дня ДОУ:**

Утренняя гимнастика

Гимнастика пробуждения после дневного сна

Физкультурные занятия







Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня ДОУ:

Здоровьесберегающие технологии

Динамические паузы

Пальчиковая гимнастика

Дыхательная гимнастика

Гимнастика для глаз



**Подвижная игра
релаксация, стретчинг —
упражнений на
растяжку и гибкость
под музыку, создающую
хорошее настроение)**



Дни здоровья

Спортивные праздники



«Зарница»



Воспитанники старшей группы оформляют стенды по Олимпиадам



В зимний период
применяем метод **фитотерапии.**

Широко используется метод **закаливания**

В последние годы в связи с эпидемиологической обстановкой нет возможности приглашать родителей на совместные спортивные праздники и др. мероприятия.

Но даже в таких условиях совместно с детьми принимали участие в заочной акции «Физическая культура и спорт-альтернатива пагубным привычкам»



Проводились встречи с интересными людьми.



Воспитателями ДООУ подготовлены рекомендации с которыми советуем ознакомиться:

«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Каждый родитель хочет воспитать здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие физического воспитания в семье.

Одной из форм активного отдыха являются пешеходные прогулки, походы. Продолжительность ходьбы надо увеличивать постепенно.

Одежда для прогулок подбирается так, чтобы она не мешала движениям и не перегревала тело.

Катание на коньках, роликах стимулирует двигательную активность дошкольников.

Сильное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы оказывает езда на велосипеде. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, ориентировка в пространстве, выносливость.

Хорошей формой физической подготовки является бег. Бег – естественное движение детей с раннего возраста. Умение быстро и ловко бегать помогает ребенку успешно участвовать в подвижных играх, улучшает физическую работоспособность.

Древнегреческие мудрецы говорили:

Хочешь быть здоровым – бегай!

Хочешь быть красивым – бегай!

Хочешь быть умным – бегай!

Для придания увлекательности занятиям необходимо использовать различные предметы и оборудование: мячи, флажки, обручи, скамейки, лесенки. Важно, чтобы инвентарь соответствовал росту и возрасту ребенка. Почаще, меняйте упражнения, ведь дети быстро отвлекаются при однообразных движениях. Эффективность занятий в особенности велика при положительном эмоциональном фоне ребенка.

После активных игр на улице ребенка дома растирают сухим полотенцем и полностью переодевают.

Активный образ жизни, закаливание помогут вам и вашему ребенку добиться укрепления

«РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФОРМЫ СЕМЕЙНОГО СПОРТИВНОГО ДОСУГА»

Совместные занятия утренней гигиенической гимнастикой (зарядкой);

Домашние физкультминутки в форме комплексов основной или силовой гимнастики, упражнений на гибкость, осанку и т.п.;

Закаливание детей в зависимости от их возраста и индивидуальных особенностей;

Обучение первоначальным двигательным и спортивным навыкам: плаванию, гребле, передвижению на лыжах, коньках, спортивным играм (футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, бадминтону, лапте, городкам и т.п.), настольным играм (шахматам, шашкам и т.п.);

Занятия под руководством старших родственников элементами основной гимнастики, упражнениями атлетической гимнастики на домашних тренажерах и т.п.;

Организация выходных дней на природе, посвященных физкультурно-спортивным мероприятиям (катание на коньках, на лыжах, на лодке; на велосипеде; купание и плавание в открытом водоеме; туристические походы; спортивные игры за городом между семьями в футбол, волейбол, хоккей, баскетбол, лапту, городки и т.п.);

Походы с родителями на соревнования в качестве болельщиков;

Совместные просмотры по телевизору спортивных соревнований;

Обсуждение семьей итогов выступления сборных команд

России на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.

«КАКИЕ ВИДЫ СПОРТА ДОСТУПНЫ ДЕТЯМ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ?»

Самым распространенным видом является плавание, когда развиваются все группы мышц, формируется физическая выносливость. Плаванием кроха может заниматься с самого рождения. В дошкольном возрасте дети самостоятельно могут посещать бассейн. Специалисты советуют организовать этот спорт для гиперактивных ребятшек, малышей, подверженных простудным заболеваниям.

Спортивные секции, где дошколята занимаются командными играми (волейбол, баскетбол, футбол, хоккей, водное поле), рекомендованы и гиперактивным, и робким малышам. Такие командные игры полезны, особенно мальчикам, для укрепления психического здоровья, закалки, силы воли. Однако выбирать какую-либо секцию необходимо с учетом физического здоровья дошкольников.

Хорошо помогает физическому воспитанию секции легкой атлетики, где дети могут в полной мере выполнять возрастные потребности в беге, прыжках, метании.

Очень популярны, особенно у девочек, занятия спортивной и художественной гимнастикой, которые оказывают влияние на осанку, координацию движений, общее гармоничное физическое развитие. Дошколята, занимающиеся гимнастикой, сильны физически, меньше подвержены заболеваниям.

Такие секции могут быть показаны детям, страдающим лишним весом.

Увлеченность лыжным спортом помогает развивать выносливость, силу, координацию движений. Этот вид спорта закаливает детей, так как постоянно проходит на свежем воздухе. Занятия в такой секции подойдут всем дошколятам без исключения, важно только не требовать от ребенка высоких результатов.

Малышам, которые страдают гиперактивностью, агрессивностью, подойдут занятия боевыми искусствами. Они помогают детишкам справляться со стрессами, агрессией, приучают к спокойствию, сдержанности.

Совет.

- *Выбирать спортивную секцию нужно с учетом способностей малыша.*
- *Перед посещением секции проконсультироваться с педиатром.*
- *На первых порах посетить несколько занятий, чтобы познакомиться с правилами, требованиями тренера, психологическим настроем группы.*
- *Не требовать от ребенка высоких спортивных результатов.*

На территории села Шедок по ул. Привокзальной оборудована спортивная площадка, также функционируют несколько детских игровых площадок со спортивным оборудованием на них, которые можно посетить в любое удобное время. Также по мере возможности рекомендуется дома, во дворе или придомовой территории самостоятельно оборудовать для детей спортивный уголок, если такой возможности нет - советуем обеспечить детей элементарным спортивным инвентарем: мячи большие и малые, фитболы, скакалки, обручи и др.

Наша работа будет эффективна при вашей поддержке, уважаемые родители!

Родители должны поощрять детей в спортивных занятиях,

обязательно подбадривать их, тем самым вселяя уверенность

в полезности занятий физкультурой.

Только таким образом можно с детства привить ребенку любовь к физкультуре и здоровому образу жизни!

Спасибо за внимание!