

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет педагогики, психологии и коммуникативистики  
Кафедра педагогики и психологии

Юридический адрес: 350040, Краснодарский край, город Краснодар, ул. Ставропольская, дом 149  
Контактные телефоны: +7(861) 219-95-30, <http://kubsu.ru>, e-mail: [rector@kubsu.ru](mailto:rector@kubsu.ru)

### Рецензия

на методическое пособие

«Семейный клуб в ДОУ как одна из форм работы с родителями по физкультурно-оздоровительной работе детей старшего дошкольного возраста»  
инструктора по физической культуре Белюга Ольги Владимировны и  
воспитателя Савенко Елены Дмитриевны  
МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 136 «Тополёк»

Эффективность физического воспитания дошкольников целиком зависит от систематической и целенаправленной воспитательно-образовательной работы с детьми, в условиях ДОУ и семьи, учитывающей возрастные особенности их развития. В этой связи не только просвещение, но и образование родителей становится сегодня значимым для семьи, которая сталкивается с проблемой воспитания детей в меняющемся современном мире.

В данном методическом пособии представлена система работы по установлению взаимоотношений ДОУ и родителей, воспитателей, специалистов, которые являются залогом развития здорового ребенка, на примере создания в ДОУ «Семейного клуба» среди детей старшего дошкольного возраста и их родителями.

«Семейный клуб» – оптимальная на сегодняшний день неформальная форма сотрудничества дошкольного учреждения с семьей, так как это дополнительный компонент воспитательного процесса, где родители и педагоги ДОУ могут получить знания и развить свои умения, чтобы в дальнейшем обеспечить малышу эмоциональный комфорт, интересную содержательную жизнь в детском саду и дома.

Главной целью «Семейного клуба» является создание системы взаимодействия ДОУ и семьи по физическому развитию и укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста посредством обучения игре в футбол.

В методическом пособии прописана организация деятельности, основные пункты положения Клуба, периоды работы и формы работы с родителями, а также план работы данного Клуба на один учебный год.

Данное методическое пособие имеет приложение «Материалы для работы», которые включены в план - гимнастики, беседы, подвижные игры, конспекты мастер-классов, консультаций, практикумов, круглых столов, спортивных досугов и развлечений.

Пособие «Семейный клуб в ДОУ как одна из форм работы с родителями по физкультурно-оздоровительной работе детей старшего дошкольного возраста» рекомендовано для использования педагогами дошкольных учреждений в работе с детьми старшего возраста.

1.02.2024г.

Рецензент:

Кандидат психологических наук,  
доцент кафедры педагогики и психологии  
ФГБОУ ВО «Кубанский  
государственный университет»

А.Д. Сафронова

Подпись А.Д. Сафроновой удостоверяю



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар «Детский сад  
комбинированного вида № 136 «Тополёк»  
330072 г. Краснодар, ул. Московская 56, тел/факс: 252-07-11**

**Методическое пособие  
«Семейный клуб в ДООУ как одна из форм работы с родителями по  
физкультурно-оздоровительной работе детей старшего дошкольного  
возраста»**

*Авторы:*

Белюга О. В., инструктор по ФК

Савенко Е. Д., воспитатель

г. Краснодар, 2023

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Актуальность.....	5
1.2. Ведущая педагогическая идея.....	6
1.3. Цели и задачи.....	8
2. Организация работы семейного клуба «Крепыш».....	8
3. Использование футбола в физкультурно-оздоровительной работе детей старшего дошкольного возраста.....	12
4. План работы семейного клуба «Крепыш».....	14
5. Заключение.....	16
6. Список используемой литературы.....	18
7. Приложение №1. Материалы для работы.....	19

«Чтобы сделать ребенка умным и  
рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым!»  
Ж.Ж Руссо

## 1. Пояснительная записка

В условиях стремительной модернизации системы Российского образования, современная дошкольная педагогика ставит перед собой амбициозную задачу: создать в детских садах оптимальные условия для гармоничного физического развития и укрепления здоровья дошкольников. Эта задача приобретает особую актуальность в контексте растущего внимания к раннему развитию и формированию фундамента здорового образа жизни. Цель физического воспитания в дошкольном возрасте – не просто научить ребенка бегать, прыгать и метать мяч. Речь идет о формировании у него прочного фундамента двигательных умений и навыков, развитии физических качеств, так их как сила, ловкость, выносливость, гибкость, координация, а также о привитии элементов здорового образа жизни, которые станут неотъемлемой частью его повседневной жизни. Важно понимать, что здоровье ребенка – это сложный и многогранный феномен, который формируется под воздействием целого комплекса факторов. Среди них выделяют как внутренние (генетические предпосылки, особенности организма), так и внешние факторы. К последним относятся, прежде всего, условия окружающей среды, питание, уровень медицинского обслуживания, но, пожалуй, одним из наиболее значимых внешних факторов является семейное воспитание.

Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка трудно переоценить. Именно в семье закладываются основные привычки, ценности и модели поведения, которые будут определять его дальнейшую жизнь. Родители являются первыми и главными учителями для своих детей, и именно от них зависит, насколько ребенок будет готов к активному и здоровому образу жизни. Поэтому, создавая условия для физического развития в детских садах, важно учитывать тесную взаимосвязь с семьей.

Педагоги должны не только обучать детей двигательным навыкам, но и вовлекать родителей в процесс воспитания. Это может быть реализовано через различные формы взаимодействия:

Открытые занятия: позволяющие родителям наблюдать за процессом обучения и видеть, как их ребенок осваивает новые двигательные навыки.

Консультации специалистов: направленные на повышение компетенции родителей в вопросах физического развития детей, организации двигательной активности, здорового питания и т.д.

Совместные мероприятия: спортивные праздники, дни здоровья, походы, позволяющие детям и родителям проводить время вместе, укрепляя семейные связи и создавая позитивный настрой. Такое тесное взаимодействие между детским садом и семьей позволит создать единую воспитательную среду, направленную на формирование здорового образа жизни у ребенка.

Эффективность физического воспитания дошкольников целиком зависит от систематической и целенаправленной воспитательно-образовательной работы с детьми, в условиях ДОУ и семьи, учитывающей возрастные особенности их развития. В этой связи не только просвещение, но и образование родителей становится сегодня значимым для семьи, которая сталкивается с проблемой воспитания детей в меняющемся современном мире.

Современная жизнь, с ее изобилием гаджетов и ограниченным временем на активные игры, создает серьезную проблему: недостаточное физическое развитие детей к моменту поступления в детский сад. Это не просто эстетический недостаток, а реальная угроза здоровью и гармоничному развитию ребенка. Дети, не получающие достаточной физической нагрузки, часто сталкиваются с «двигательным дефицитом» - количеством движений в течение дня, значительно ниже возрастной нормы. Это приводит к задержке развития таких важнейших двигательных качеств, как быстрота, ловкость, координация движений, выносливость, гибкость и сила. Недостаток движения сказывается не только на физическом развитии, но и на психическом. Дети, которые не получают достаточной двигательной активности, часто становятся более тревожными, неуверенными в себе и склонными к агрессии. Важно понимать, что «двигательный дефицит» не является следствием лени ребенка. Это чаще всего результат недостаточного внимания родителей к необходимости активных игр и развития двигательных навыков. Современные родители, загруженные работой и домашними делами, часто отдают предпочтение гаджетам как способу занять ребенка, не задумываясь о негативных последствиях. Излишний вес и нарушение осанки - это еще два серьезных следствия недостаточного физического развития. Дети с избыточным весом имеют повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и других хронических заболеваний. Нарушение осанки может привести к болям в спине, деформации позвоночника и другим ортопедическим проблемам. Неосведомленность родителей в вопросах дошкольной педагогики, в частности, физического воспитания детей, является одной из основных причин недостаточного физического развития детей. Многие родители просто не знают, как правильно организовать двигательную активность ребенка, какие игры и упражнения подойдут для его возраста. Важно помнить, что физическая активность не должна быть насильственной. Дети должны получать удовольствие от движения. Именно в игре они развивают свои двигательные навыки, укрепляют мышцы, улучшают

координацию движений и когнитивные способности. Родителям необходимо понимать, что физическое развитие ребенка - это их прямая ответственность. Они должны уделять достаточно времени активным играм с ребенком, создавать условия для его двигательной активности, заниматься с ним физическими упражнениями, и самое главное - быть ему хорошим примером. Важно также отметить роль детского сада в развитии двигательных навыков детей. Педагоги должны организовывать и проводить специальные занятия по физическому воспитанию, создавать условия для активных игр и спортивных занятий. Важно, чтобы ребенок получал удовольствие от физической активности и хотел двигаться.

В связи с этим возникла необходимость по более тесному сотрудничеству ДОО и родителями по вопросу физического развития и укрепления здоровья детей, поэтому был создан Семейный клуб среди детей старшего дошкольного возраста и их родителями.

В данном методическом пособии представлена система работы по установлению взаимоотношений ДОО и родителей, воспитателей, специалистов, которые являются залогом развития здорового ребенка.

### **1.1. Актуальность**

Семейный клуб как эффективный инструмент взаимодействия детского сада и семьи – это, безусловно, один из наиболее перспективных подходов в современном дошкольном образовании. Он представляет собой неформальную, гибкую и многогранную платформу, которая выходит за рамки традиционных родительских собраний и позволяет значительно усилить воспитательный эффект. В отличие от формальных встреч, где информация часто воспринимается пассивно, семейный клуб предполагает активное участие родителей, превращая их из простых слушателей в равноправных партнеров педагогического процесса. Это достигается через разнообразные формы деятельности. Актуальность подобных клубов обусловлена несколькими важными факторами. Во-первых, современные родители часто сталкиваются с серьезными трудностями в воспитании детей. Быстрый темп жизни, информационная перегрузка, высокие требования общества – всё это создаёт значительный стресс и приводит к дефициту времени и эмоциональных ресурсов, необходимых для полноценного взаимодействия с ребёнком. Во-вторых, наблюдается тенденция к снижению качества семейного общения, что напрямую влияет на развитие ребенка. Ограниченное время, проводимое с ребенком, замещается гаджетами и телевизором, лишая малыша важного опыта живого общения, совместных игр и деления радости и трудностей. Семейный клуб призван решить эти проблемы, создавая условия для

гармоничного физического развития ребенка через сотрудничество дома и детского сада. В рамках клуба родители получают не только теоретические знания о возрастных особенностях детей, методах воспитания и обучения, но и практические навыки, которые можно сразу же применять на практике. Педагоги ДОО должны быть готовы к диалогу, к учету индивидуальных особенностей каждой семьи, к гибкому подходу в организации занятий. Они должны стать не просто наставниками, а настоящими партнерами родителей, помогая им найти оптимальные способы воспитания и развития своих детей. Систематический подход, учет интересов всех участников, и открытость к новому – это ключевые компоненты успешного функционирования семейного клуба и обеспечения долгосрочной эффективности его работы.

Формирование здорового образа жизни у детей – это первостепенная задача нашего детского сада, и мы осознаём, что система дошкольного образования является пока единственным инструментом всеобъемлющего влияния, охватывающим не только самих детей, но и их семьи, а опосредованно – и всё общество. Здоровье подрастающего поколения – это общая цель, объединяющая усилия детского сада и семьи. Ведь здоровые дети – это залог здорового будущего страны, а инвестиции в их здоровье – это инвестиции в будущее нации.

В связи с этим, мы полагаем, что наиболее эффективным способом взаимодействия между педагогами, родителями и детьми в современном мире является создание семейного клуба. Это объединение позволяет всем участникам вместе работать над возрождением семейных ценностей и формированием здорового образа жизни.

Для того чтобы убедить и поддержать друг друга, важно делиться своим опытом. Это можно сделать, общаясь с единомышленниками. Однако, чтобы начать действовать, недостаточно просто знать. Ключевым аспектом семейного клуба является добровольность участия его членов.

Учитывая особенности конкретной группы родителей и детей, их интересов все организуемые разнообразные интерактивные формы сотрудничества с родителями в ходе реализации работы клуба, направлены на:

- ✓ возрождение традиций семейного воспитания,
- ✓ повышение педагогической культуры родителей: сообщение
- ✓ формировке педагогических умений, навыков, изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания,
- ✓ приобщение родителей к участию в жизни группы и детского сада.

## **1.2. Ведущая педагогическая идея и социальная значимость**

Мы полагаем, что тесное сотрудничество педагогов дошкольных образовательных учреждений с семьями в рамках семейного клуба по вопросам

укрепления здоровья детей и формирования у них здорового образа жизни может привести к значительному улучшению и сохранению здоровья детей и их семей. Кроме того, это способствует не только расширению знаний, но и укреплению семейных традиций, связанных со здоровым образом жизни.

Проанализировав результаты анкетирования, проведенного в нашем дошкольном учреждении, мы пришли к выводу, что, хотя все родители имеют высшее или среднее образование, их знания и умения в области формирования привычки к здоровому образу жизни оставляют желать лучшего. Интерес к этой теме возникает только тогда, когда ребёнку уже требуется медицинская или психологическая помощь. Это связано с тем, что большинство родителей не понимают суть понятия «здоровье», воспринимая его только как отсутствие болезней. Они видят средства укрепления детского организма только в лечебных и закалывающих мероприятиях, не учитывая взаимосвязь всех аспектов здоровья: физического, психического и социального.

Кроме того, родители испытывают трудности в организации совместных с детьми физкультурно-игровых занятий, плохо осведомлены о методах оздоровления, а во многих семьях наблюдается дефицит общения родителей с детьми из-за нехватки времени.

В последние годы наблюдается рост заболеваемости детей в дошкольных учреждениях и снижение уровня развития их физических качеств.

Деятельность клуба «Крепыш», который занимается физкультурно-оздоровительной работой с детьми старшего дошкольного возраста, имеет большое значение для общества. Это обусловлено несколькими причинами.

Здоровье — это основа благополучия человека, поэтому любые инициативы, направленные на его улучшение, заслуживают особого внимания. Проект «Семейный клуб» как раз и направлен на то, чтобы повысить физическую активность и улучшить общее состояние здоровья детей старшего дошкольного возраста. Это делает его важным и актуальным в социальном плане.

Важно отметить, согласно Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (которая утверждена распоряжением Правительства РФ от 25 мая 2015 г. № 996-р) одной из задач является обеспечение условия для повышения социальной, коммуникативной и педагогической компетентности родителей. Благодаря проекту, оказывается поддержка и помощь семьям в воспитании и заботе о здоровье детей, в формировании здорового образа жизни и правильных привычек у детей, что способствует повышению педагогической компетентности родителей.

### **1.3. Цели и задачи**

**Цель:** создать систему взаимодействия ДООУ и семьи по физическому развитию и укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста посредством обучения игре в футбол.

**Задачи:**

- ✓ Повышение психолого-педагогической культуры родителей и членов семьи детей в вопросах воспитания, физического развития и оздоровления детей;
- ✓ Пропаганда здорового образа жизни, формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью, воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- ✓ Создать условия для совместной деятельности детей, педагогов и родителей, способствующие сохранению и укреплению здоровья всех участников клуба;
- ✓ Установление доверительных отношений между родителями и ДООУ, включение родителей в педагогический процесс ДООУ;
- ✓ Формировать мотивацию детей на сохранение и укрепление своего здоровья и воспитания социально-значимых личностных качеств посредством знакомства с футболом;
- ✓ Познакомить воспитанников и их родителей с историей возникновения футбола;
- ✓ Продолжать знакомить с правилами игры в футбол;
- ✓ Воспитывать интерес к футболу через совместные товарищеские матчи детей и родителей.

Таким образом, мы предполагаем, что реализация поставленных задач будет способствовать более глубокому пониманию детьми и родителями важности здорового образа жизни.

Кроме того, мы ожидаем, что родители станут более компетентными в вопросах сохранения и укрепления здоровья своих детей. Это, в свою очередь, поможет укрепить отношения между детьми и родителями и мотивировать их вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой как в повседневной жизни, так и во время активного отдыха.

## **2. Организация деятельности семейного клуба «Крепыш»**

В нашем детском саду пользуется большой популярностью семейный клуб «Крепыш». Он предназначен для детей старшего дошкольного возраста и их родителей, которые посещают детский сад.

Занятия в клубе проводятся два раза в месяц в течение учебного года. Продолжительность каждого занятия составляет 60 минут. Оптимальное

количество участников — 6–8 семей. Занятия проходят в физкультурном зале или на стадионе, в зависимости от погодных условий.

Этот семейный клуб не только способствует физическому развитию детей, но и направлен на оздоровление через упрощённую версию игры в футбол.

Особенность обучения игре в футбол заключается в его эмоциональной направленности. Это помогает поддерживать интерес детей к физической культуре и мотивировать их на здоровый образ жизни. В процессе обучения дети и родители совершенствуют свои футбольные навыки через игровые упражнения, эстафеты, подвижные игры и саму игру в футбол.

Играя в «футбол» и выполняя различные упражнения и гимнастики для подготовки к игре, дети и родители не только укрепляют здоровье и приобщаются к здоровому образу жизни, но и расширяют свои знания, формируют начальные представления о футболе и овладевают правилами игры.

#### Основные положения деятельности семейного Клуба:

1. Активное участие родителей в жизни ребёнка не только дома, но и в детском саду.
2. Педагоги оказывают помощь родителям, чтобы:
  - сформировать у них позитивное отношение к родительству;
  - улучшить семейный микроклимат;
  - занять личностно-ориентированную позицию в воспитании детей;
  - создать оптимальные отношения между детьми и родителями.
3. Клуб работает по годовому плану.
4. Деятельность клуба адаптирована под возраст детей.
5. Решения клуба носят рекомендательный характер для сотрудников и родителей.
6. Клуб возглавляет инструктор по физической культуре, ответственный за его работу.

В основе деятельности клуба лежат совместные занятия физкультурой и спортом, которые дают возможность взрослым взаимодействовать со своими и чужими детьми, а также с другими родителями. На этих занятиях можно обсуждать сходные ситуации и обмениваться опытом.

Занятия детей вместе с родителями способствуют не только развитию физических качеств, но и формированию жизненно важных двигательных навыков. Физическое и умственное развитие ребёнка тесно связаны, поэтому активизация двигательной деятельности положительно влияет на интеллект.

Родительский контроль и поддержка позволяют детям чувствовать себя более свободно во время занятий. Это способствует развитию ловкости и освоению более сложных движений, что важно не только для физического, но и

для общего развития ребёнка. Он становится более уверенным в себе и своих силах, преодолевает страх и становится более смелым.

Только на таких занятиях возможен индивидуальный подход к физическому и психическому развитию детей. Педагог и родитель, зная особенности каждого ребёнка, могут эффективно взаимодействовать и способствовать его гармоничному развитию.

Занятия детей и родителей вместе играют важную роль в создании гармоничной атмосферы в семье. Когда родители активно участвуют в физической активности вместе с детьми, они не только получают удовольствие от этого, но и мотивируют детей заниматься спортом. Таким образом, дети начинают положительно относиться к физической активности, воспринимая её как важную и одобряемую своими близкими.

Совместные занятия способствуют укреплению отношений между родителями и детьми. Такое взаимодействие улучшает взаимопонимание и повышает уровень доверия родителей к дошкольному учреждению.

Совместные занятия помогают родителям развить навыки в области физической культуры и здоровья, предоставляя им базовые знания о том, как организовать физическую активность детей. Они также получают информацию о физиологических особенностях детского организма, о том, как организм реагирует на физическую нагрузку и как контролировать его состояние с помощью педагогических методов.

В ходе совместных занятий по физической культуре и оздоровлению используются различные виды активностей:

- парные упражнения, в которых взрослый и ребёнок взаимодействуют друг с другом;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- тематические комплексы упражнений;
- элементы массажа;
- дыхательные и пальчиковые упражнения;
- элементы футбола и упрощённая версия этой игры, адаптированная под возраст и интересы детей.

Все эти активности проводятся в музыкально-спортивном зале и на улице, где есть стадион и спортивная площадка.

Эти упражнения и игры подходят для совместного выполнения взрослым и ребёнком. Они разнообразны по своему воздействию на организм, обеспечивают тактильный контакт, способствуют развитию эмоциональной сферы, укреплению партнёрских и доверительных отношений между родителями и детьми, а также решают задачи по оздоровлению, воспитанию и образованию.

Работа в клубе подразделяется на несколько периодов:

### **Диагностический период (анкетирование).**

Цель – выявить характер эмоциональных отношений родителей и ребенка, уровень заинтересованности в физкультурно-оздоровительном вопросе родителей и физического развития детей.

В ходе опроса выяснилось, что большинство родителей имеют лишь поверхностное представление о физическом воспитании детей дошкольного возраста, а также о ключевых методиках физического развития и укрепления здоровья детей.

Хотя родители не всегда уделяют достаточно времени физической активности своих детей, редко гуляют с ними на свежем воздухе и практически не играют в подвижные игры, многие из них выразили желание активно участвовать в инициативе воспитателя и инструктора по физической культуре в рамках семейного клуба «Крепыш».

Этот ответ позволил понять, как родители относятся к вопросам физического развития и оздоровления детей, а также определить их уровень вовлечённости в эти процессы. На основе результатов опроса было решено продолжить работу в этом направлении и перейти к следующему этапу — основному периоду.

### **Основной период.**

Цель – организация и проведение совместных физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий с детьми и родителями с использованием элементов футбола.

В ходе основного периода работы проводится разучивание, повторение и закрепление правил игры в футбол, а также совершенствование полученных навыков и умений в технике ведения мяча и остановке мяча. Работа проводится с детьми и их родителями Клуба в соответствии с разработанным планом.

### **Заключительный период.**

Цель – осмысление, осознание, анализ того опыта, который получили все участники: дети, педагог и родители.

И самое главное мероприятие при реализации работы семейного клуба «Крепыш» и достижению поставленной цели - товарищеские встречи по футболу среди детей и родителей Клуба на стадионе ДОУ. Родители на встречах обучаются физкультурно-оздоровительной работе, получают информацию о правильной нагрузке для детей, особенностях игры в футбол и учатся эффективно взаимодействовать с детьми во время спортивных занятий. Это позволяет им стать активными участниками воспитательного процесса и повышает их компетентность. Встречи обеспечивают уникальную возможность для обучения и развития родителей.

Стратегии для планомерного взаимодействия с семьёй:

1. «Социальное партнёрство» - определяет основу для построения партнёрских отношений между семьёй и дошкольным образовательным учреждением. Цель — обеспечить единство в воспитании здорового ребёнка. Это означает, что обе стороны активно и взаимосвязано участвуют в развитии ребёнка.
2. Конфиденциальность.
3. Компетентность.
4. Индивидуальный подход к каждому ребёнку и семье.
5. Систематичность и последовательность работы на протяжении всего периода пребывания ребёнка в детском саду.
6. Позитивный настрой на сотрудничество, основанный на взаимном доверии и помощи. Это включает в себя укрепление авторитета педагогов в семье и родителей в детском саду.
7. Добровольность.

#### Формы работы с родителями:

- ✓ Спортивно-оздоровительные мероприятия: подвижные игры, игровые тренировки, гимнастики, развлечения, тренинги, упрощенный вариант игры в футбол;
- ✓ Совместная творческая работа: фотовыставки, выставки творчества – рисунки, стенгазеты.
- ✓ Повышение уровня знаний родителей: папки-передвижки, информационные стенды, презентации, видеосюжеты, беседы, круглые столы, практикум, мастер-класс, консультации.

#### Ожидаемый результат:

1. Дети в возрасте 6–7 лет освоят базовые навыки игры в футбол.
2. У детей появятся знания о футболе и понимание его правил.
3. В процессе командной игры у детей разовьётся чувство ответственности.
4. Благодаря совместной деятельности детей, педагогов и родителей в клубе будут созданы условия для сохранения и укрепления здоровья всех участников.

### **3. Использование футбола в физкультурно-оздоровительной работе детей старшего дошкольного возраста**

Игра - основная занятость ребенка в дошкольном возрасте, она помогает ему обрабатывать впечатления, полученные из окружающего мира. В процессе игры проявляются индивидуальные особенности мышления и воображения ребёнка, его эмоциональность, активность и потребность в общении.

Игра имеет большое значение для социального развития ребёнка. В процессе взаимодействия с другими детьми формируются навыки поведения в коллективе. Ребёнок учится находить компромиссы, подчиняться правилам, адаптироваться к определённой роли и помогать своим товарищам.

Мяч — это не просто игрушка, это целый мир возможностей для ребёнка. Дети сами решают, как использовать этот предмет, благодаря его форме и свойствам. Они бросают, ловят, крутят мяч — всё это происходит естественно, без вмешательства и указаний.

Игра с мячом способствует развитию физических и умственных способностей ребёнка, а также формированию нравственных принципов и ценностей общества.

Игра с мячом имеет большое значение для психического развития ребёнка и формирования важных личностных качеств. Она вызывает положительные эмоции и способствует развитию тормозных процессов. В процессе игры дети учатся реагировать на определённые сигналы движением и сдерживать себя при других сигналах. Это развивает у них волю, сообразительность, смелость и быстроту реакции.

Игра с правилами — это осознанная и активная деятельность ребёнка, которая характеризуется точным и своевременным выполнением заданий, основанных на правилах, обязательных для всех участников игры.

Занятия с мячом при правильной организации и обучении оказывают положительное воздействие на физическое развитие и работоспособность ребёнка.

#### Такие упражнения:

- стимулируют работу основных систем организма, что важно для полноценного развития детей старшего дошкольного возраста;
- развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, а также повышают гибкость суставов;
- укрепляют мышцы, поддерживающие позвоночник, и способствуют формированию правильной осанки;
- улучшают координацию движений и точность воспроизведения движений в пространстве и времени.

При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом и т.д.

Футбол — это игра, которая пользуется огромной популярностью во всём мире. В неё играют как взрослые, так и дети. Эта игра включает в себя ходьбу, бег, прыжки, а также различные удары, ведение мяча, передачи, броски и ловлю.

Занятия футболом помогают развить ловкость, скорость, координацию движений, двигательную реакцию и ориентацию в пространстве. Игры с мячом развивают навыки поведения в коллективе, учат детей сотрудничать и помогать друг другу. Они также требуют от игроков выдержки, решительности и

смелости. Дети учатся контролировать свои движения в разных условиях и игровых ситуациях.

Опираясь на вышеизложенное, было принято решение организовать семейный клуб «Крепыш» по физкультурно-оздоровительной работе детей старшего дошкольного возраста с уклоном на упрощенный вариант игры в футбол.

#### 4. План работы семейного клуба «Крепыш»

Сроки	Мероприятия
Сентябрь. 1 неделя	- Презентация «Физкультурно-оздоровительная работа». Знакомство с организацией физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. - Гимнастика: «Футболисты выходят на поле»
Сентябрь. 3 неделя	- Беседа с детьми и родителями о футболе: «Футбол – одна из популярных и любимых игр в мире». - Гимнастика: «Мой друг, мяч»
Октябрь. 1 неделя	- Мастер - класс с родителями по освоению технологии закаливания. - Организация фотовыставки «Закаляемся дома». - Гимнастика: «Разминка футболистов»
Октябрь. 3 неделя	- Беседа с детьми и родителями о футболе: «Учимся играть в футбол». - Кинозал: совместный просмотр мультфильма «Смешарики-футбол». - Подвижные игры «Мяч в ворота», «Футбол в кругу»
Ноябрь. 1 неделя	- Беседа с детьми и родителями о футболе: «Умейте нападать, умейте защищать!». - Кинозал: просмотр мультфильма «Как звери в футбол играли». - Подвижные игры «Горячий мяч», «Квадрат»
Ноябрь. 3 неделя	- Беседа с детьми и родителями о футболе: «Простейшие правила игры» - Физкультурное развлечение «Тропа здоровья»
Декабрь. 1 неделя	- Ознакомление с художественной литературой: чтение сказки «Сказка о непослушном мячике» (Из книги «Румяные щеки»), стихотворение А. Барто «Петя на футболе». - Гимнастика «Тренировка футболистов». - Кинозал: просмотр мультфильма «Необыкновенный матч». - Подвижные игры «Мяч в ворота», «Футбол в кругу»
Декабрь.	- Консультация для родителей «Секреты хорошего аппетита».

3 неделя	- Мастер-класс «Здоровые ножки» (совместная деятельность детей и родителей по профилактике плоскостопия у детей). - Гимнастика «Тренировка футболистов»
Январь. 2 неделя	- Игра в спортивное лото «Летние виды спорта». - Кинозал: просмотр мультфильма «Галактический футбол». - Разучивание правил игры в футбол
Январь. 4 неделя	- Видеосюжет «Физкульт-ура! Двигательная потребность дошкольника». - Физкультурный досуг «Зима для ловких, сильных, смелых!»
Февраль. 2 неделя	- Консультация для родителей «Профилактика плоскостопия» - Выставка материала, приготовленного в домашних условиях для профилактики плоскостопия у детей. - Разучивание правил игры в футбол. - Гимнастика «Тренировка футболистов»
Февраль. 4 неделя	- Практикум для родителей и детей «Формирование правильной осанки». - Физкультурный досуг «Мы с папой - солдаты».
Март. 2 неделя	- Круглый стол для родителей «Здоровая семья – здоровый ребенок» - Разучивание правил игры в футбол. - Тематическая гимнастика «Мой друг – мяч»
Март. 4 неделя	- Видео просмотр (отрывки футбольных матчей разных команд, обсуждение увиденного, мини-викторина). - Дальнейшее разучивание правил игры в футбол. - Закрепить полученные навыки и умение по технике ведения мяча, остановки мяча
Апрель. 2 неделя	- Повторить правила игры в футбол. - Совершенствовать полученные навыки и умение по технике ведения мяча, остановки мяча. - Упрощенный вариант игры в футбол (с меньшим числом игроков, на площадке меньших размеров)
Апрель. 4 неделя	- Создание газеты физкультурно-оздоровительного семейного клуба «Крепыш». - Товарищеская встреча по футболу среди детей Клуба на стадионе ДОУ.
Май. 2 неделя	- Оформление стенда рисунков детей и родителей «Мы за здоровый образ жизни!» - Товарищеская встреча по футболу среди родителей Клуба на стадионе ДОУ.
Май.	- Товарищеская встреча по футболу среди детей и родителей

4 неделя	Клуба на стадионе ДОУ. - Итоговая презентация семейного клуба «Крепыш». - Подведение итогов работы клуба «Крепыш». Награждение участников.
----------	--

## 5. Заключение

Организация взаимодействия между дошкольным образовательным учреждением и семьями воспитанников в форме семейного клуба по физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста представляет собой инновационную модель, направленную на вовлечение родителей в воспитательно-образовательный процесс и укрепление связей между дошкольным учреждением и семьями воспитанников.

В результате неформального общения детей и взрослых создаётся не только внутрисемейная, но и межсемейная дружеская атмосфера, способствующая раскрытию физических и творческих способностей как детей, так и взрослых.

Вся деятельность клуба осуществляется в тесном взаимодействии педагогов, родителей и детей. Широко используется система домашних заданий, а также организуются тематические фотовыставки, выставки рисунков и плакатов силами родителей.

Темы, посвящённые оздоровлению детей и формированию у них здорового образа жизни, позволили родителям не только выразить свои мысли и идеи, но и обогатиться новыми знаниями и опытом, почерпнутыми из рассуждений других родителей. Эти встречи способствовали формированию новых взглядов и подходов к воспитанию, а также укреплению семейных уз. Они позволили родителям и детям лучше понять друг друга, преодолеть недоверие и враждебность, которые иногда возникают в отношениях между взрослыми и детьми.

В результате реализации плана семейного клуба «Крепыш» были выявлены положительные аспекты, которые оказали значительное влияние на участников:

- ✓ у дошкольников пробудился интерес к игровым видам спорта, в частности к футболу;
- ✓ дети и родители стали более ориентированы на здоровый образ жизни и приобрели глубокие знания о правилах игры в футбол;
- ✓ все участники клуба освоили навыки работы с мячом, включая удар, передачу и ведение;
- ✓ у дошкольников были развиты такие качества, как точность, координация движений, быстрота реакции, сила и глазомер;

- ✓ многие родители проявили интерес к дальнейшему физическому развитию своих детей в спортивных секциях.

По результатам завершающей стадии были подготовлены презентационные материалы, включающие в себя:

- ✓ составление мультимедийной презентации с фотоотчётом о деятельности семейного клуба «Крепыш»;
- ✓ создание стенгазеты, посвящённой физкультурно-оздоровительному семейному клубу «Крепыш»;
- ✓ представление материалов на педагогическом часе и родительском собрании, сопровождаемое показом мультимедийной презентации и демонстрацией стенгазеты.

Таким образом, благодаря разработанной системе с применением инновационных форм и методов взаимодействия с родителями, удалось снизить заболеваемость детей и повысить их иммунитет.

Эти мероприятия не только способствуют приобщению детей к здоровому образу жизни, развитию их физических качеств и навыков, но и гармонизируют детско-родительские отношения, способствуют психоэмоциональному сближению взрослого и ребёнка. Родители проявляли интерес и активность.

В результате формируется уважительное отношение и чувство принадлежности к своей семье и сообществу детей и взрослых. Объединяются усилия семьи и детского сада в приобщении к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни. Клуб посещают самые заинтересованные родители.

На наших встречах родители активно участвовали и получали положительные эмоции. Благодаря работе клуба создался микроклимат уважения, доверительного отношения родитель — ребёнок — педагог. Повысилась компетентность родителей в вопросах здоровьесбережения.

Мы приложим все совместные усилия, чтобы детство юных дошколят прошло здоровым, счастливым и радостным!

## 6. Список используемой литературы

1. А. Захаров «Футбол для начинающих». Основы и правила. Санкт-Петербург; 2015 г.
2. О. Лапшин «Учим играть в футбол». Москва; 2015 г.
3. Е. Ф. Желобкович «Футбол в детском саду». Конспекты занятий. Москва; 2009 г.
4. Л.И. Пензулаева «Утренняя гимнастика в детском саду»
5. К. К. Утробина «Подвижные игры с детьми 5-7 лет». Сценарий физкультурных занятий и развлечений в ДОУ. Москва. Издательство ГНОМ. 2015 г.
6. Л. Н. Волошина М., Т. В. Курилова «Играйте на здоровье!» Москва. Издательский центр «Вентана - Граф». 2015 г.

## 7. Материалы для работы

## Гимнастика «Футболисты выходят на поле»

Построение в колонну по одному		Напомнить о сохранении осанки
Ходьба в колонне по одному	10 сек	Следить за работой рук
Бег в колонне по одному	30 сек	
Бег спиной вперед	15 сек	Смотреть через правое плечо
Бег в колонне по одному	30 сек	
Бег скрестным шагом	20 сек	
Бег с высоким подниманием колен	10 сек	Колено поднимать до груди, носок вниз
Бег с изменением направления	35 сек	
Ходьба в колонне по одному	20 сек	Восстановить дыхание

## Гимнастика «Разминка футболистов»

1. И.п.: о.с.	6 раз	
1- руки в стороны		Руки точно в стороны
2 – руки вверх		Потянуться
3 – руки в стороны		Кисти напряжены
4 – и.п.		Спина ровная
2. И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки на поясе	По 3 раза	
1 – наклон вправо, левую руку вверх		Наклон точно в сторону
2 – и.п.		
3, 4 – то же в левую сторону		
3. И.п.: то же	По 3 раза	
1 - присесть на правую ногу, левую отвести в сторону		Спина прямая
2 – и.п.		
3,4 – то же с другой ноги		
4. И.п.: стоя ноги врозь, руки внизу	6 раз	
1 – наклон вниз, пальцами коснуться пола		Колени не сгибать
2 – и.п.		
3,4 – то же		
5. И.п.: о.с.	16 раз	
1 – 3 – прыжки на месте вверх		
4 – вверх, подтянуть колени к груди		Руками коснуться колен
6. И.п.: о.с.	6 раз	
1- руки в стороны		Руки точно в стороны

2 – руки вверх		Потянуться
3 – руки в стороны		Кисти напряжены
4 – и.п.		Спина ровная

### Гимнастика «Тренировка футболистов»

1. Ведение мяча ногой в прямом направлении	3 раза по 10 м	Как усложнение – ведение мяча между предметами
2. Передача мяча ногой в парах	10 -12 раз	Следить за точной передачей и остановкой мяча при приеме

### Гимнастика «Мой друг, мяч»

#### Вводная часть

- Обычная ходьба, мяч прижат к груди;
- Ходьба на носках, мяч наверх;
- Ходьба на пяточках, мяч опустили;
- Прямой галоп (чередовать то с правой, то с левой ноги), мяч прижат к груди;
- Игровое упражнение «Автомобили». Катить мяч перед собой по кругу, по сигналу «Стоп» присесть за мяч;
- Построение в рассыпную.

#### Основная часть

1. И.П. – сед на мяче, руки в стороны, пружиним на мяче (6 раз)
2. И.П. – сед на мяче, руки на пояс, повороты головы вправо-влево (4 раза в каждую сторону).
3. И.П. – сед на мяче, руки на мяче сзади, шаги на месте (8 раз).
4. И.П. – сед на мяче, руки опущены вниз, подъём рук в стороны и опускания вниз (8 раз).
5. И.П. – сед на мяче, руки в стороны, наклоны туловища в право и влево (4 раза в каждую сторону).
6. И.П. – стоя, правая рука на мяче. Шаги вокруг мяча в одну и другую сторону (8 шагов в каждую сторону).
7. И.П. – присед, кисти на мяч (6 раз).
8. И.П. – лежа на животе, руки на полу; пригибание туловища назад, руки вперед-вверх (8 раз).
9. И.П. – присед, руки на мяче. 1-2 прыжок вверх, разгибая ноги, руки вверх. 3-4 два хлопка руками по мячу (8 раз).
10. Дыхательное упражнение «Петух»  
И.П. – сед на мяче, руки в стороны; выдыхая произносить «Ку-ка-ре-ку» и хлопать руками по мячу (5 раз).

## **Беседа «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире»**

В футболе есть волшебный «витамин», который не едят и не пьют, а постоянно пинают ногами. Это футбольный мяч! Этот разноцветный мяч — причина невероятных эмоций, захватывающих матчей и увлечения миллиардов людей.

Название «футбол» происходит от английских слов «foot» (нога) и «ball» (мяч), что точно отражает суть игры.

Футбол считается очень популярной игрой. Основные правила игры, заложенные ещё в XIX веке, претерпели лишь незначительные изменения, сохранив свою фундаментальную основу.

Современный футбол сильно отличается от своего зарождения. Например, два ключевых элемента современного футбола — пенальти (11-метровый штрафной удар) и судья на поле — появились сравнительно поздно. В ранних версиях футбола арбитр контролировал игру, находясь на трибунах, что, безусловно, добавляло игре хаоса и споров.

Развитие футбола — это увлекательная история, полная интересных изменений. Первые игры, больше похожие на хаотичные столпотворения, постепенно приобретали структуру и правила.

Эти изменения сопровождалась разработкой специализированных мячей, экипировки и инвентаря, которые существенно повлияли на качество игры и безопасность игроков.

Современный футбольный мяч, например, проходит строгий контроль качества, обеспечивая оптимальную траекторию полёта и исключая непредсказуемые отскоки.

В нашей стране футбол всегда занимал особое место. Многие легендарные футболисты оставили свой след в истории, среди которых, конечно же, незабываемый Лев Яшин — вратарь, признанный одним из лучших в истории мирового футбола. Его невероятная реакция, острота зрения и самоотдача вдохновляют футболистов до сих пор.

Кроме того, в России множество сильных футбольных клубов, таких как «Спартак», «Зенит», «ЦСКА» и многие другие, которые постоянно борются за звание лучших не только в России, но и на международной арене.

За последние десятилетия футбол стал поистине глобальным явлением. Женский футбол активно развивается, привлекая всё больше поклонников. Женщины показывают хороший уровень мастерства. Появление женских футбольных лиг и команд стало важным шагом к равноправию в спорте.

География футбола охватывает весь мир. От маленьких дворовых команд до профессиональных клубов — любовь к этой игре объединяет людей разных культур и национальностей.

Статистика утверждает, что в любой момент времени в воздухе одновременно находится около пятидесяти футбольных мячей. Представьте масштаб этого — миллионы людей заняты этим удивительным, захватывающим видом спорта, который продолжает развиваться и совершенствоваться. В нём всегда есть место для новых открытий, новых звёзд и новых побед. И кто знает, может быть, именно вы, станете частью этой удивительной истории.

### **Беседа «Учимся играть в футбол» (о технике игры в футбол)**

- Я, думаю, вы все, хотя бы один раз смотрели футбол по телевизору или были на стадионе? Вы видели, сколько болельщиков на трибунах?

Мы вновь спешим на стадион –

И никуда от этого не деться.

Кто мячиком, футболом увлечён,

Того не покидает детство.

Ребята, скажите пожалуйста, почему игра так пользуется популярностью среди болельщиков?

Ответ на данный вопрос имеется: футболисты, подобно цирковым акробатам, демонстрируют свои профессиональные умения и навыки, показывают своё мастерство владения мячом и меткости ударов, точностью попадания в ворота, ловкостью и смелостью.

Давайте, с вами сейчас выполним интересное упражнение? Смотрите, я нарисовала на асфальте круг. Вот мяч. Я предлагаю вам вести ногой мяч по кругу, постараться не сходить с линии. Ну что, мяч убежал далеко за пределы круга? Не переживайте ребята, у вас все ещё впереди. Мы с вами попытаемся стать настоящими футболистами и обязательно ими станем. Главное, чтобы вы научились управлять мячом, и у вас было огромное желание этому научиться. А я своими советами вам обязательно помогу.

*Перемещение игрока.* В этой увлекательной игре вы должны уметь выполнять разные упражнения и элементы футбола. Такие как, перемещение в виде ходьбы, медленный и быстрый бег, бегать лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону, с легкостью прыгать, уметь резко останавливаться и быстро менять направление бега.

*Удары по мячу.* Ударами забивают мяч в ворота соперника, ударами же передают мяч партнеру, ведут мяч. Игроки применяют удары по мячу не только ногой, но и головой.

*Удар внутренней стороной стопы* – самый точный из всех ударов. При ударе с места надо наклонить туловище над мячом, ногу отвести для замаха назад и затем внутренней стороной стопы ударить по мячу. Такой удар можно

выполнить и с места и с разбега. Чем ниже к мячу будет приложена сила удара, тем круче вверх он поднимется, и наоборот.

Если выполняется *удар подъемом* ноги, то по мячу можно ударить серединой, внутренней и внешней частью подъема.

*Удар серединой подъема* отличается большой скоростью полета мяча. Он выполняется с разбега. Опорная нога ставится сбоку от мяча. У бьющей ноги носок оттянут. При ударе опорная нога приподнимается на носок, чтобы бьющая нога не задела носком землю.

*Для удара внешней частью подъема* нужно в момент замаха повернуть бьющую ногу носком внутрь.

*Удар внутренней частью подъема* – самый распространенный. Он выполняется так же, как и серединой подъема. Но в последний перед ударом момент надо развернуть носок ноги.

Удары могут выполняться по неподвижному мячу, катящемуся, летящему и отскочившему от земли мячу. Удар по движущемуся мячу выполнить труднее, чем по неподвижному, потому что в этом случае нужно согласовывать свои движения с движениями мяча во времени и расстоянию.

*Остановка катящегося мяча* дает возможность игроку овладеть им и продолжать дальнейшее игровое действие: передачу, ведение мяча, удар по воротам.

Самое главное при остановке мяча – чтобы он не отскочил от ноги игрока.

При остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы тяжесть тела приходится на опорную ногу. Останавливающая нога выносится немного вперед и при соприкосновении с мячом делает отступающее движение назад до уровня опорной. Скорость мяча гасится, и он останавливается.

*Остановка катящегося мяча подошвой.* Принимающая нога, согнутая в колене, выносится навстречу мячу. Носок приподнят, пятка находится над землей на расстоянии 5 – 10 см от нее. При соприкосновении с мячом принимающая нога выполняет отступающее движение назад и гасит скорость мяча. Остановить опускающийся мяч можно подошвой и внутренней стороной стопы.

*Ведение мяча.* Вести мяч можно как бегом, так и шагом, ударяя его одной ногой или поочередно: то правой, то левой. При ведении мяча по прямой линии наиболее удобно наносить удары внешней частью подъема стопы, а по кривой – внутренней частью подъема.

Чтобы *отобрать мяч*, нужно угадать намерение соперника, владеющего мячом, и послать ногу навстречу мячу. При этом старайтесь не толкнуть соперника, не ударить его по ноге.

*Вбрасывание мяча.* Если во время игры мяч ушел за линию поля, то выполняется вбрасывание мяча из-за боковой линии: взять мяч обеими руками; пальцы расставлены, ноги – в положении небольшого шага или параллельно; поднять мяч вверх, слегка прогнуться назад и потом быстро бросить его своему игроку, выпрямляя руки.

### **Беседа «Умейте нападать, умейте защищать!»** (техника игры в футбол)

- Вы уже многому научились из того, что должен уметь настоящий футболист.

Попробуем поиграть!

В игре вы можете быть как нападающим, так и защитником.

Мяч у тебя или у игрока из твоей команды. Вы нападаете на ворота соперника. В этом случае, вы – нападающие. Ваша команда забьет гол в ворота, если вы будете *разыгрывать мяч*, т.е. передавать его друг другу, приближаясь к воротам соперника. Ура! Гол! Все получилось. Вы – настоящая команда.

Теперь мяч переходит к команде, которая забила гол. Задача вашей команды – не пропустить гол в свои ворота.

Вы и ваша команда теперь – защитники. Попробуйте отобрать мяч у соперника, но не толкайте его. Если вы видите, что мяч летит или катится к игроку-сопернику, который находится рядом с вами, попытайтесь перехватить его и защитить свои ворота.

В защите ворот участвуют и ваши, и ворота соперника. Это очень важный игрок в команде. Он должен не только уметь играть на поле, но и ловить, отбивать и вводить мяч в игру.

Когда вратарь ловит высоко летящий мяч, он одновременно с прыжком поднимает вверх прямые руки с широко расставленными пальцами. Когда мяч касается пальцев, вратарь обхватывает его и прижимает к груди.

Если мяч катится по земле, вратарь должен согнуть ноги, наклониться и ловить его прямыми руками с ладонями, обращенными вперед.

Отбивать мяч лучше двумя кулаками, но если это неудобно, можно и одним. Ввести мяч в игру можно броском вверх, сбоку или снизу, а также ударом ноги.

В ваши ворота забили гол. Поддержите вратаря, скажите ему что-нибудь ободряющее, чтобы он не расстроился. Вы – одна команда! Вам так нравится эта удивительная игра – футбол!

### **Беседа «Простейшие правила игры»**

- У каждой спортивной игры, будь то баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон и другие, есть свои правила. В футболе тоже есть правила, которые нужно знать.

Цель команды в игре – забить как можно больше мячей. Команда, которая забила больше мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое число мячей, то игра закончена вничью.

В команде может играть по 5 – 8 человек и несколько запасных игроков, которые могут заменить кого-либо из основного состава в случае травмы. Одного из игроков команды, самого меткого, смелого, ловкого, выбирают капитаном. Каждая команда должна придумать себе название («Салют», «Спартак», «Динамо»). У игроков команд должна быть форма разного цвета (например, у одних – синие майки, у других – красные), чтобы не расшибиться при передаче мяча. Можно использовать и повязки разного цвета.

Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон поля и начального удара. Для этого можно использовать дощечку, окрашенную с одной стороны в красный, а с другой – в белый цвет.

Судья ставит мяч на землю. По сигналу один из игроков в команды, начавший игру, бьет по мячу, направляя его в сторону противника. Вторично он не имеет права касаться мяча, пока не коснется мяча другие игроки.

Игроки команды соперников не должны находиться близко к центральному кругу – они стоят не ближе двух шагов от линии круга.

Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот и при этом никто из игроков забившей команды не нарушил правила. Вратарь должен находиться за линией ворот, в поле, а не на территории ворот.

Игроки имеют право вести мяч только ногами. Передавая мяч друг другу, вы должны забить его в ворота соперника.

Задача игроков противоположной команды – не пропустить противника к своим воротам и не дать ему забить мяч.

В футболе только вратарь имеет право брать мяч в руки – остальные полевые игроки играют ногами.

Одна из команд забила мяч в ворота, значит, игра возобновляется игроком команды, в ворота которой был забит мяч.

Игра может длиться до 30 минут. Время игры делится на две половины, по 15 минут каждая, с 5-минутным перерывом. После перерыва команды меняются сторонами поля, а вторую половину игры будет начинать другая команда – не та, которая начинала игру.

По окончании игры поиграйте в малоподвижную игру, чтобы привести организм в более спокойное состояние.

Судья может менять игроков в течении всей игры: может заменить вратаря, уставшего или травмированного игрока. Судья может остановить игру, если игроки берут мяч в руки, толкаются, ведут себя недисциплинированно. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если игроки обеих команд совершают

нарушения одновременно, судья назначает и тем, и другим штрафной удар по неподвижному мячу (с места нарушения).

Если игрок многократно нарушал правила игры, толкался, бил играющих по ногам, судья имеет право удалить его с поля, заменить другим игроком. Такое поведение в спорте называют «грубой игрой».

Играйте дружно, поддерживайте друг друга! Помните: эта игра должна приносить радость и удовлетворение.

### **Мастер класс для родителей**

#### **«Закаливание - одна из форм профилактики заболеваний у детей»**

- Уважаемые родители, здравствуйте!

Кажется на первый взгляд, какое простое и обыкновенное слово. В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелания здоровья. Вот и сегодня мы с вами поговорим о здоровье ваших детей.

*«Болеет без конца ребёнок*

*Мать в панике, в слезах и страх и грусть.*

*- Ведь я его с пелёнок*

*Всегда в тепле держать стремлюсь.*

*В квартире окна даже летом*

*Открыть боится – вдруг сквозняк*

*С ним то в больницу, то в аптеку,*

*Лекарств и перечесть нельзя.*

*Не мальчик, словом, а страданье.*

*Вот так порой, мы из детей*

*Растим тепличное создание,*

*А не бойцов – богатырей».*

В период дошкольного возраста происходит закладка фундамента здоровья ребёнка, его интенсивный рост и развитие, формирование основных двигательных навыков, осанки, а также необходимых привычек и навыков. В это время закладываются основы характера, без которых невозможно формирование здорового образа жизни.

#### **Как укрепить здоровье детей и избежать болезней?**

Эти вопросы волнуют всех нас: и родителей, и педагогов. Мы хотим, чтобы наши дети росли сильными и здоровыми, чтобы они входили в большую жизнь не только образованными, но и закалёнными.

Существуют ли способы решения этой задачи?

Медицина давно пришла к выводу, что профилактика необходима для поддержания здоровья. Перед нашей встречей вы заполнили анкеты, и результаты показали, что многие родители уделяют мало внимания

закаливанию ребёнка и профилактическим мерам по предупреждению заболеваний.

В нашем детском саду мы проводим с детьми следующие закаливающие мероприятия:

- ✓ проветривание в группе и в спальне,
- ✓ ежедневная утренняя зарядка,
- ✓ дыхательная гимнастика во всех видах деятельности, физминутки,
- ✓ физкультурные занятия 2 раза в неделю,
- ✓ умывание лица и рук под краном,
- ✓ прогулки на улице,
- ✓ босохождение до дневного сна по ровной поверхности, после дневного сна по ребристой доске и массажным дорожкам.

Все активные точки нашего организма сосредоточены на стопах. Пройдясь по массажным дорожкам и ребристой поверхности, мы стимулируем весь организм (предлагаю вам снять обувь и пройти по массажным дорожкам). А теперь я хотел бы услышать ваши рассказы о том, как вы проводите закаливающие процедуры в домашних условиях. Кто желает выступить? (Большое спасибо).

**Вывод очевиден:** если вы стремитесь видеть своего ребёнка здоровым, необходимо ежедневно уделять время закаливающим процедурам. Здоровье – это высшая ценность в жизни человека, и только совместными усилиями мы можем помочь ребёнку вырасти крепким и здоровым.

Сегодня я предлагаю вам принять участие в конкурсе «День здоровья». Предлагаю разделиться на две команды и придумать название, связанное со здоровьем. Пожалуйста, представьтесь и поприветствуйте друг друга. (1 команда проходит к этому столу, 2 к этому столу). Итак, начинаем наш конкурс.

**Вопрос № 1.** Что такое здоровье? *(Свои ответы предлагаю записать. Даю 2 минуты времени на подготовку).* Чья команда готова отвечать? *(команды зачитывают варианты, дополняют друг друга).* Здоровье - сила и ум, настроение, эмоциональное состояние. Здоровье - красота. Здоровье - счастье. Здоровье - это богатство. Здоровье - это сокровище т.д.

**Вопрос № 2.** «Что нужно делать, чтобы быть здоровым взрослым и детям?» *(команды совещаются, записывают ответы, зачитывают их, дополняют друг друга).* 1. Следить за физическим состоянием. 2. Не заниматься самолечением. 3. Следить за состоянием зубов. 4. Чередовать виды деятельности. 5. Спать не менее 7-8 часов в день. 6. Заниматься спортом, закалять свой организм. 7. Использовать народные средства оздоровления.

Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Ведь как говорили, древние греки: «В здоровом теле - здоровый дух». Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом.

**Задание № 3.** Назовите пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье. а) здоровье дороже золота. б) здоровье ни за какие деньги не купишь. в) Болен лечись, а здоров - берегись. г) кто не болеет, тот здоровья цены не знает и другие (*команды называют по очереди*). Очень приятно, что вы много назвали пословиц о здоровье. Во время занятий мы проводим с детьми физминутки, для того чтобы научить детей чередовать умственное напряжение с физической работой и поэтому в следующем конкурсе командам предлагаем провести динамическую паузу.

1. физкультурная минутка (команды выполняют по очереди).
2. психогимнастика.

Сейчас, я хотела бы показать Вам несколько вариантов пальчиковой гимнастики. Первый раз я покажу, а второй раз - попробуйте повторить за мной.

**Задание № 4.** Давайте, с помощью нашего цветка «Ромашка» узнаем, умеете ли вы показывать пальчиковую гимнастику? (*Команды отрывают лепестки по очереди и отвечают*).

Кроме пальчиковой гимнастики в нашем детском саду, для развития мелкой моторики рук, применяется игра детей с сухим бассейном. Что он собой представляет? Это любая ёмкость с высокими краями, заполненная песком, или крупой (гречкой, пшенкой, фасолью). В такой бассейн мы помещаем любые дидактические игрушки, в зависимости от цели занятий.

Сейчас в них находятся игрушки, персонажи сказок. Найдите их. Расскажите о своих ощущениях.

Используя такие игрушки, Вы можете применить ещё одну технологию – сказкотерапию. Попробуйте придумать маленькую историю, сказку с теми персонажами, которых вы нашли.

Вижу, вы немного утомлены. Выходите ко мне, станьте полукругом.

Для снятия статического напряжения в детском саду, а также в домашних условиях, применяются динамические паузы. Это ещё одна технология.

Динамические паузы могут сопровождаться стихотворным сопровождением или строиться на словесных указаниях, а также включать элементы гимнастики.

Связь голоса со здоровьем была отмечена ещё в древности. В момент, когда мы смеёмся, из зоны смеха поступают нервные импульсы. Эти сигналы заставляют мозг вырабатывать вещества удовольствия. Минута смеха продлевает жизнь и чрезвычайно полезна для наших детей, поэтому стремитесь к тому, чтобы ваши дети улыбались и смеялись.

Давайте продолжим нашу жизнь, выполнив следующие задания.

**Задание № 5.** Показать гримасу. А потом громко засмеяться.

Вот и подошёл к концу наш конкурс «День здоровья». А сейчас я хочу предложить вам игру «Возьмёмся за руки». *(Все стоят в кругу)*. Каждый желает соседу справа чего – либо и берёт его за руку. *(Действие происходит до тех пор пока круг не замкнётся)*. Наша ниточка не прервалась и я надеюсь, что мы всегда будем вместе бороться за здоровье наших детей, будем крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела и дружба-это тоже здоровье. Вам необходимо для сохранения здоровья детей использовать здоровьесберегающие технологии в домашних условиях. Уважаемые родители! Помните, что здоровье ребёнка в ваших руках!

### **Подвижная игра «Горячий мяч»**

#### Описание игры

Игровая площадка должна быть прямоугольной симметричной формы, разделенной по середине средней линией 4 на 8 метров соответственно. Играют две команды по шесть человек. Т.к. в ДОУ часто физкультурный и музыкальный залы находятся в одном помещении можно уменьшать или увеличивать количество игроков в команде в зависимости от свободной площади зала. Преимущество этой игры для дошкольника, что легко запомнить первое правило: не пересекать среднюю линию на поле соперника, т.к. боковых и лицевых линий нет и можно пользоваться всем пространством своей половины площадки.

Капитаны команд с помощью считалки: «камень ножницы бумага...», разыгрывают мяч и выбирают поле. Мяч для игры должен быть легким ниппельным диаметром 18 см. Игра начинается по свистку судьи и останавливается по сигналу свистка судьи.

По сигналу судьи мяч становится горячим и цель каждой команды «ошпарить» попасть в соперника, а самим успеть убежать и увернуться от мяча. Разбегаться до броска в противника можно до средней линии, но заступать ее нельзя. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается «ошпарить» игрока противоположной команды. «Ошпаренный» игрок выходит из игры. «Ошпаренный» игрок с заступа не считается «ошпаренным». Пойманный мяч по воздуху дает преимущества быстрой атаки на соперника, соответственно не пойманный мяч, считается горячим. Можно догонять мяч на своей половине площадке, но только пока мяч не пересек среднюю линию, но за борьбу за мяч внутри команды судья наказывает команду переходом мяча противнику. Можно делать передачи внутри команды игрокам, которые лучше попадают или находятся ближе к средней линии. «Ошпаренным» игрок считается только от противника и только по воздуху. Отскоки от стен, пола,

других предметов и игроков не считаются. Побеждает команда, в которой по окончании времени раунда, осталось больше игроков на площадке.

В игру играют две команды по шесть человек – три раунда по пять минут. В каждом раунде может быть одна замена игрока. За всю игру в каждой команде может быть один тайм-аут в течение минуты. Побеждает команда, набравшая большое количество очков за три раунда, например: 2-1. Не утратили своего значения главные методические требования проведения игр, обоснованные П.Ф. Лесгафтом:

1. установка перед каждой игрой конкретной задачи;
2. соответствие игры возрасту, полу, силам и способностям участников;
3. обеспечение играющим положительных эмоций, инициативы и самостоятельности действий;
4. систематичность и последовательность в организации игр. Решающая роль в освоении общественного опыта через игру принадлежит самому ребенку, его сознательной и творческой активности. Правильное понимание теории происхождения игры и её развития способствует правильной организации самого педагогического процесса.

#### Правила игры

1. Играющие, не имеют права заходить за среднюю линию – заступ, при заступе попадание в противника не засчитывается.
2. Игрок, поймавший мяч в воздухе (свечка), ошпаренным не считается, а имеет преимущество мгновенно «ошпарить» противника.
3. Если игрок пытался поймать мяч от соперника, но не удержал, то считается ошпаренным и выходит из игры.
4. Ошпаривание мячом, отскочившим от земли, от стены, от других поверхностей или человека не засчитывается.
5. За борьбу внутри команды за мяч – мяч переходит к сопернику.
6. Более сложный вариант игры – игра двумя мячами одновременно.

Правила игры с двумя мячами могут быть освоены при условии, что игроки не только владеют техникой, но и понимают тактику игры. Это становится возможным для детей в подготовительной к школе группе.

В этом возрасте дети могут выполнять различные виды передач мяча друг другу, такие как передача от груди, от плеча, из-за головы и передача после отскока от пола. Они также могут ловить мяч и вести его, а также использовать обманные движения для обхода соперника. Кроме того, дети могут взаимодействовать внутри команды, используя всю доступную площадь игрового поля.

В старшей группе дети совершенствуют технику выполнения различных движений, таких как разбег и остановка, бросок и убегание, а также различные способы уклонения от мяча и его «догоняния». Взаимодействие в команде

заключается в том, чтобы не мешать своему игроку уклоняться от мяча или выполнять точный бросок.

Игра может быть включена в структуру занятия в качестве желаемого времяпрепровождения для детей, а также в основную часть в зависимости от целей и задач занятия. В среднем дошкольном возрасте дети играют больше «за себя», поэтому элементы игры используются в основной части занятия по принципу от простого к сложному.

Например, за средней линией в одной команде у всех мячи — по свистку все разбегаются и стараются попасть в соперника, а соперник убегает и наоборот. Обучаем главным правилам: правилам движения по свистку и правилам соблюдения дистанции между всеми участниками процесса.

Почему же в игре используется лёгкий мягкий ниппельный мяч диаметром 18 сантиметров? Во-первых, такой диаметр позволяет держать мяч двумя руками, что уравнивает развитие мышц правой и левой частей организма человека. Во-вторых, при попадании в нежелательное место, например, в голову, мяч прикасается к большей поверхности кожи и не даёт точечного удара, не причиняет ущерба для здоровья, а безопасность — это главное. В-третьих, такой диаметр даёт возможность ребёнку в этом возрасте, если не поймать, то отбить мяч, «поставить блок».

Игра «горячий мяч» может использоваться, как разное время проведения, в том числе и с родителями: семейная команда против другой семейной команды. Т.к. правила могут лавировать с одним уточнением, взрослые игроки не могут делать шаги после приема мяча, но могут сделать отличный пас младшим игрокам команды.

### **Подвижная игра «Мяч в ворота»**

#### Программное содержание:

1. Формирование у детей дошкольного возраста разнообразных навыков работы с мячом.
2. Закрепление навыков счёта у детей.
3. Развитие точности, координации движений, быстроты реакций и глазомера у детей.
4. Воспитание чувства товарищества, умения работать в команде и повышение эмоционального настроения детей.

Материал: Игровое поле, мяч, свисток.

#### Ход игры

Дети делятся на 2 команды, и выбирается судья (ребенок либо взрослый). Во время игры каждая из команд должна держаться своей части игрового поля. Судья кладет мяч на середину поля. Игра начинается только после того, как игроки произнесут следующие слова:

«Ребята – вперед! Ребята – давайте!

Ребята – на поле не засыпайте!»

Так же каждая команда может придумать себе название и свою речевку.

Задача каждой команды загнать мяч в ворота. Побеждает та команда, которая быстрее наберет 10 очков. *(Далее можно усложнять игру, доходя до 15, 20 очков. Либо устраивать 3 тайма по 5 минут, в каждом тайме определяется победитель. Затем оглашается результат по окончании последнего тайма).*

Задача судьи заключается в том, чтобы игроки команд соблюдали правила игры, вести подсчет очков, оглашение результата. В случае нарушения судья подаёт сигнал свистком.

### **Подвижная игра «Квадрат»**

Игра с мячом «Квадрат» была излюбленным развлечением мальчишек, предшествующим игре в футбол. Девочки также иногда принимали участие в этой забаве, хотя и не так часто. Эта игра отличалась подвижностью и способствовала развитию координации, ловкости и общему укреплению физического здоровья. В разных регионах нашей страны и даже в каждом дворе существовали свои особенности правил этой игры, но основной принцип оставался неизменным. Вы можете выбрать один из вариантов этой игры, представленных ниже.

Инвентарь: мяч, площадка для игры размером 6х6 метров.

Количество игроков: 4 человека и более.

Подготовка к игре состоит в том, чтобы нарисовать на ровной площадке квадрат 6х6 метров. Обычно рисуют мелом, если это асфальт или чертят острой палочкой по земле. Квадрат разбивают - расчерчивают на 4 равные части. Каждая часть имеет свое название.

Части делятся по иерархии. Называть можно как угодно (даже интереснее придумать свои названия), например «какашка» - «солдат» - «принц» - «король».

#### Правила игры

Участники игры встают каждый в свой квадрат, затем один из игроков подает мяч в центр (пересечение квадратов - иногда там рисуют круг). Мяч должен попасть в центр и отскочить по диагонали к другому игроку. Игрок, принимающий мяч должен отбить мяч любым способом, кроме рук, в сторону соперника.

По договоренности разрешается набивать мяч, но не давать ему опуститься на свое поле, иначе заработаешь штрафное очко.

Проигравшим считался тот, кто набрал определенное количество штрафных очков. Например. 5/7/10/12/20 штрафных очков.

В игре с 4 игроками, проигравший встает на место «какашка». Если игра идет на победителя, то проигравший уходит и игра продолжается между 3 игроками. Пустой квадрат считается аутом. Затем остаются двое игроков, и в конце определяется победитель.

При игре с большим количеством участников, игрок набравший 20 очков уходит, и его место занимает следующий. В этом варианте, игроки сдвигаются по квадрату с повышением звания. Если же ушел игрок «какашка», то новенький просто встает на его место.

#### Вариант начисления очков в игре:

✓ Забил сопернику гол ногой — 1 очко

✓ Коленом — 2 очка.

Головой — 3 очка.

Набил мяч N раз и отправил его на квадрат соперника, после чего мяч улетел в аут — соперник получает N штрафных очков.

✓ Набил мяч N раз, и он сразу улетел в аут — получаешь N штрафных очков.

#### Начисление штрафных очков:

✓ Если мяч два раза ударился о твой квадрат, не побывав между первым и вторым разом на квадрате соперника.

✓ Если мяч от твоего квадрата ушел в аут.

✓ Если ты сыграл (отбил) рукой.

✓ Если при подаче мяч отскочил от центрального круга и улетел в аут

✓ При попадании мяча по линии между квадратами, идет розыгрыш штрафного очка между соперниками.

#### Начисление особенных очков:

✓ игрок стоит на одной ноге, и ей же забивает — 5 очков;

✓ рабона — 10 очков;

✓ двумя ногами сразу — 15 очков;

✓ головой — 20 очков.

При любой компании можно попробовать играть в игру «Квадрат», если у вас есть мяч и площадка. Игра интересная и отлично развлечет ребят, а также поможет мальчишкам футболистам размяться перед игрой в футбол.

### **Подвижная игра «Футбол в кругу»**

#### Задачи игры:

✓ совершенствование навыка остановки и удара ногой по мячу;

✓ овладение умением скрывать направление паса;

✓ развитие внимания, сообразительности, точности и быстроты движений.

Инвентарь: футбольный, баскетбольный либо волейбольный мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

## Содержание

Водящий, нанося удар ногой по мячу, стремится выбить его за пределы круга. Игроки, в свою очередь, стараются не допустить этого, задерживая мяч ногами и не позволяя ему покинуть игровое пространство. Задержанный мяч может быть передан другому игроку.

Если водящему удаётся выбить мяч из круга, игрок, пропустивший его с правой стороны, получает штрафное очко. В связи с этим каждый игрок стремится защитить промежуток между собой и соседом справа, что приводит к некоторому смещению игроков вправо.

## Правила

- ✓ Мяч считается вылетевшим только в том случае, если он пролетел не выше коленей играющих.
- ✓ Задерживать мяч руками не разрешается.
- ✓ Побеждает команда, сумевшая дольше удержать мяч и имеющая меньше штрафных очков.

### **«Сказка о непослушном мячике» (из книги «Румяные щечки»**

Знаете ли вы, ребята, что есть Город Мячей? Да, да, есть такой город! И живут в нём только мячики. Футбольные, волейбольные, теннисные — прямо скажем, всевозможные.

Все дома там круглые, с круглыми окнами. По улицам катятся мячи-автобусы, мячи-троллейбусы. А на перекрестке стоит мяч-светофор. Одна половинка красная, другая — зелёная. Повернётся он красным боком к машинам — все сразу остановятся.

В скверике играют маленькие шарики для пинг-понга. А над городом плавают разноцветные воздушные шары.

Вот в этом самом городе жил один маленький Непослушный Мячик. Всегда он катился не туда, куда надо. То скачет посреди улицы, всем машинам мешает. То прыгнет прямо в фонтан и всех обрызгает.

Однажды все взрослые мячи собрались и сделали ему серьёзное внушение:

- Как тебе не стыдно! Ведь для каждого мяча есть свои правила!

- Вот ещё! Подумаешь! Надоели мне ваши правила! - надул губы Непослушный Мячик.

Все взрослые мячи покатались по своим делам, а маленький Непослушный Мячик выкатился из города и пустился напрямик по дороге к тёмному лесу.

Хорошо одному! То в канаву скатится, то в луже искупается. А ему никто и слова не скажет.

Вдруг откуда ни возьмись навстречу Волк.

- Ты что, кругленький, здесь один на дороге прохлаждаешься?

- А я из города укатился. Я - Непослушный Мячик.

- Вот славно-то! - засмеялся Волк.

- А я как раз Волк Не По Правилам. Идём ко мне жить.

- Идём, - обрадовался Мячик.

И помчались они оба вприпрыжку к Волчьей избушке.

Прыгнул Мячик в дверь. Огляделся:

- До чего же у тебя грязно, неудобно! - поморщился Мячик.

- А я сейчас чистоту буду наводить, - осклабился Волк.

Схватил Волк Мячик, намылил его. Стал кастрюли им тереть.

- Ой, что ты делаешь? - запищал Мячик. - Я же не мочалка! Где это видано, чтобы мячиком кастрюли тёрли?

- А я Волк Не По Правилам, - ухмыляется Волк.

Достал Волк чёрной ваксы, намазал ею Мячик. И давай Мячиком свои сапоги до блеска чистить.

- Ой, что ты издеваешься? – взмолился Мячик. - Я же не сапожная щётка.

- А я Волк Не По Правилам! - ещё громче хохочет Волк.

- А когда же я буду играть и прыгать? - захныкал Мячик.

- Вон Медвежонок на полянку пожаловал. Сейчас поиграем, - хитро подмигнул Волк.

Увидел Медвежонок Мяч и обрадовался.

- Давай друг другу Мячик кидать, - предложил он Волку.

Стали они в Мячик играть. Медвежонок старается прямо в лапы Волку кинуть.

А Волк нарочно то через голову Медвежонка Мяч перебросит, то в крапиву закинет. Хочет Мячик Медвежонку в лапы прыгнуть. Да где там! Волк его назад бросил - прямо на крышу зашвырнул.

Хохочет Волк:

- Я Волк Не По Правилам!

Обиделся Медвежонок:

- Не буду с тобой играть! И ты обманщик, и Мяч твой обманщик!

- Я не обманщик! - заплакал Мячик. - Не хочу я так играть! Хочу по правилам.

- Вот как заговорил! - рывкнул Волк. Схватил Волк Мячик, вбежал в избушку.

И - дверь на замок.

- Чтоб я больше этих глупых слов не слышал! - оскалился Волк. - Будешь у меня всегда жить. А если что не по-моему, зубом прокушу - и дух вон!

- Делать нечего, согласен, - вздохнул Мячик. - Только позволь мне напоследок подпрыгнуть. Ударь меня разок об пол посильнее.

-Ладно уж, - снисходительно усмехнулся Волк. - Прыгни в последний раз.

Бросил Волк Мячик изо всех сил об пол. Подскочил Мячик - и прямо в трубу.

Скатился с крыши и скорей через полянку, дальше по дороге в Город Мячей!

Катится Мячик по дороге, торопится. А за ним Волк - прыг, прыг. Вот-вот догонит.

А тем временем в Городе Мячей - шум, суматоха, волнение. Громкоговорители на всех углах сообщают:

- Пропал маленький Мячик! Приметы: маленький, полосатый и очень непослушный!

Вылетели из города на поиски воздушные шары. И увидели сверху: Мячик по дороге спешит, а Волк его догоняет.

- Тревога! Тревога! Все на помощь маленькому Мячику!

Выкатились из города мячи – волейбольные и волка по лапам бьют. Шарики от пинг-понга на спине Волка барабанную дробь выбивают. Волейбольные мячи всё по лбу норовят угодить.

Остановился Волк, головой трясёт.

Тут выкатился из города футбольный Мяч.

- Разойдитесь все! - крикнул он. - Штрафной! Одиннадцатиметровый!

Разогнался футбольный Мяч да как треснет Волка по носу! Волк три раза в воздухе перекувырнулся. И бегом в свою избушку.

- Большое спасибо, что вы меня спасли, - сказал всем Мячам маленький Мячик.

- Теперь я всегда всё буду делать по правилам.

### Стихотворение «Петя на футболе» А. Барто

Мамы нету дома!

Петя так и знал,

Не придётся Пете

Ехать на финал!

А погода чудная,

И в руках билет.

— Положенье трудное! —

Говорит сосед.

Вдруг выходит бабушка,

Надевает шаль,

Заявляет бабушка:

— Мне ребёнка жаль.

Правда, на футболе я

Сроду не была,

Погляжу тем более,

Что там за дела.

«Цедека» — «Динамо»  
Вывешен плакат.  
Всюду о футболе  
Люди говорят.

Бабушка вздыхает:  
— Не пойму пока,  
Я-то за кого же?  
— Ты за «Цедека».

Как начнут в ворота  
Забивать мячи,  
Дожидайся счёта,  
Топай и кричи.

Стадион громадный  
До отказа полн  
Вот идут команды.  
Буря! Рокот волн!

Крики на трибунах,  
На трибунах гром!  
Это невозможно  
Описать пером!

Повторяет бабушка:  
— Мы за «Цедека»! —  
Вздрагивает бабушка  
От каждого свистка.

Петя здесь не зритель,  
Человек он свой.  
Он кричит: — Смотрите,  
Принял головой!

Хвалит он кого-то:  
— Это футболист! —  
Мяч влетел в ворота,  
На трибунах свист.

— Нет,— сказала бабушка,—  
Капитан горяч.  
Так нельзя, товарищи,  
Налетать на мяч.

Вдруг она динамовцам  
Хлопать начала.  
Петя возмущается:  
— Что ты в них нашла?

Рассердилась бабушка:  
— Взрослых не учи!  
Разбираюсь правильно,  
Как берут мячи.

— Ладно,— шепчет Петя,—  
Мы сравняем счёт! —  
Он и не заметил:  
Дождь давно идёт.

Небо потемнело.  
Дождь как из ведра.  
Разве в этом дело?  
Здесь идет игра!

Не сдаётся бабушка,  
Говорит упрямо:  
— Всё равно я, Петенька,  
Болею за «Динамо»!

### **Физкультурное развлечение «Тропа здоровья»**

Цель: пропаганда здорового образа жизни, приобщение к занятиям физической культурой. Создать у детей радостное и бодрое настроение.

Задачи:

1. Формировать у детей потребность быть здоровыми.
2. Развивать у детей физические качества: выносливость, ловкость, смелость.
3. Совершенствовать двигательные навыки, умение четко выполнять правила игры.

4. Воспитывать у детей созидательное отношение к своему здоровью, желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Ход развлечения:

**Инструктор:**

На спортивную площадку

Приглашаю всех ребят

Праздник спорта и здоровья,

Начинается у нас.

**Инструктор:** Здоровье - это самое дорогое, что есть у человека. Как вы думаете, что же такое здоровье? *(Это когда не болеешь, когда у тебя хорошее настроение, хочется заниматься спортом, вести здоровый образ жизни, делать добрые дела...)*

**Инструктор:** О здоровье говорят всегда и все. Народная мудрость гласит, закончите предложение:

В здоровом теле – *(здоровый дух).*

Здоровье в порядке – *(спасибо зарядке).*

Если хочешь быть здоров *(закаляйся).*

Чистота – *(залог здоровья).*

**Инструктор:** Чтобы быть здоровым, нужно много знать и уметь.

Давайте отправимся в путешествие по тропе «Здоровья»? *(Да).*

**Инструктор:** Путь будет неблизкий. По дороге вас ждут испытания. Чтобы не заблудиться, мы свой путь будем сверять с картой-схемой.

*(Дети подходят к карте-схеме)*

**Инструктор:** Посмотрим, куда мы должны идти *(рассматривают карту).*

**Инструктор:** Нам надо пройти через препятствия до первой станции. Ребята будьте внимательны, в пути помогайте друг другу. В путь!

*(полоса препятствий)*

**Инструктор:** Вот и станция. Как вы думаете, что это за станция? *(зарядка).*

«Разминка» *(под музыку)*

**Инструктор:** Молодцы, ребята. Следующая станция «Спортивная». Мы немного посоревнуемся друг с другом. Готовы? *(да).*

**Эстафета «Бег с гантелями»**

*(Бег до ориентира с гантелями в руках, передача эстафеты следующему игроку).*

**Эстафета «Интересный платочек»**

*(Бег до ориентира в парах, держа платок за уголки, в середине платка лежит мячик, передать эстафету другой паре).*

### **Эстафета «Поезд и вагончики»**

*(Капитан команды бежит до ориентира, обегает его, возвращается, берет следующего и бегут к кубу вдвоем, обегают его, затем бегут втроем и так пока всех членов команды не перевезет).*

**Инструктор:** Ребята, нас ждет следующая станция. Станция «Здоровое питание».

Чтобы быть здоровым нужно не только делать зарядку и заниматься физкультурой, но и правильно питаться, а какие полезные продукты нам необходимы для роста и развития, вы узнаете, отгадав загадки.

#### **Игра «Полезные и вредные продукты»**

1. Должен есть и стар и млад

Овощной всегда *(салат)*

2. Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый *(сок)*

3. Знай, корове нелегко

Делать детям *(молоко)*

4. Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть *(сметану)*

5. Знает твердо с детства Глеб

На столе главней всех *(хлеб)*

6. Ты конфеты не ищи –

Ешь с капустой свежей *(щи)*

7. За окном зима иль лето

На второе нам – *(котлета)*

8. Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной *(крупы)*

9. Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – *(продукты)*.

**Инструктор:** Нас ждет последняя станция «Хорошее настроение».

*(Рассматривают карту, проверяют маршрут, на станцию «Хорошее настроение» двигаются подскоками).*

**Инструктор:** Ученые доказали, что когда человек смеется. В его легкие поступает в три раза больше воздуха. А еще смех продляет жизнь и тренирует наши голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье! Предлагаю потанцевать.

#### **Танец «Делайте, зарядку!»**

**Инструктор:** Ребята, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось путешествие? Что нового вы узнали? *(ответы детей)*.

Я желаю вам друзья

Быть здоровыми всегда

Но добиться результата

Не возможно без труда.  
Постарайтесь не лениться  
Каждый раз перед едой  
Прежде чем за стол садиться  
Руки вымойте водой.  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам  
И конечно закаляйтесь  
Это так поможет вам.  
Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда  
На прогулку в лес ходите  
Вы хотя бы иногда.  
Я открыла вам секреты  
Как здоровье сохранить  
Выполняйте все советы  
И легко вам будет жить!  
**Инструктор:** До новых встреч! Будьте здоровы!

### **Консультация для родителей «Секреты хорошего аппетита»**

Снижение аппетита у детей — это одна из наиболее распространённых проблем, вызывающих беспокойство у родителей. Однако, по мнению специалистов, зачастую эта проблема бывает преувеличена.

Если ребёнок нормально развивается, родителям не стоит чрезмерно тревожиться из-за того, что он ест меньше, чем хотелось бы. Не стоит пытаться уговорить ребёнка съесть ещё одну ложку, так как излишняя тревога родителей может стать причиной детских капризов и отказа от пищи.

Чтобы вернуть ребёнку потерянный аппетит, необходимо создать приятную и доброжелательную атмосферу за столом, а также предложить ему по-настоящему полезные и вкусные продукты.

Если же ребёнок регулярно отказывается от еды и вы замечаете у него какие-либо симптомы плохого самочувствия, если он начал худеть или вы сами теряете аппетит и сон от беспокойства за своего малыша, необходимо незамедлительно обратиться к врачу.

Медицинских причин отсутствия аппетита довольно много:

- ✓ аппетит ребенка снижается, если у него завелись паразиты (например, глисты);
- ✓ если ребенок излишне возбудим или гиперактивен, то у него терпения не хватает спокойно доест свою порцию;

- ✓ если болит горло или заложены уши, то неприятно глотать, и тогда ребенок отказывается от еды;
- ✓ наконец, снижение аппетита часто является признаком начала какого-либо простудного или вирусного заболевания, так как организм все силы направляет на борьбу с ним.

Если врач ничего «криминального» у ребенка не обнаружил, анализы хорошие, ребенок активный, в весе прибавляет нормально, то маме нужно придерживаться следующих простых правил.

#### **Сказать «ДА»:**

1. Физическая активность на свежем воздухе, подвижные игры и занятия спортом в детских спортивных секциях не только полезны сами по себе, но и способствуют улучшению аппетита. Однако стоит помнить, что за полчаса до еды излишняя активность может быть противопоказана.
2. Удовлетворение вкусовых предпочтений ребёнка: если малыш хорошо кушает одни продукты, но плохо — другие, иногда можно пойти у него на поводу и готовить чаще его любимые блюда.
3. Использование природных вкусов: в природе существует множество полезных продуктов, которые ребёнок с удовольствием съест, например, ягоды, фрукты, сухофрукты и орехи.
4. Развитие фантазии и творчества: некоторые дети могут проявлять привередливость в еде, когда им скучно или привычные блюда приелись. В таких случаях стоит искать новые рецепты и формы подачи блюд. Иногда улучшить аппетит может покупка новой красивой посуды с любимым мультяшным героем.
5. Эксперименты с новыми рецептами: если ребёнок любит какие-либо продукты, можно приготовить из них новые блюда, которые он ещё не пробовал. Если же малыш испытывает неприязнь к каким-либо продуктам, можно попробовать «замаскировать» их в новом рецепте.
6. Развитие кулинарных навыков: не все люди умеют готовить вкусно, и дети часто выступают строгими критиками. Однако это не повод отчаиваться, ведь кулинарное искусство можно освоить.
7. Компания за столом: иногда дети лучше едят в компании сверстников или членов семьи за «взрослым» столом.
8. Помощь детей на кухне: принцип «сам приготовил — нужно попробовать» может стать отличным способом вовлечь детей в процесс приготовления пищи.

#### **Сказать «НЕТ»:**

1. Нервозности — это «заразно»: малыш чувствует, что принятие пищи вызывает у мамы беспокойство, и начинает беспокоиться тоже, что портит аппетит.
2. Перекусам и сладостям.

3. Настойчивости, уговорам, угрозам, шантажу и «торговле» — это может дать обратный эффект, к тому же не педагогично.

### **Мастер-класс «Здоровые ножки»**

Спешу представить вашему вниманию мастер-класс на тему «Здоровые ножки», посвящённый профилактике и коррекции плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста.

В настоящее время проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобретает особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, значительным количеством дошкольников, страдающих различными отклонениями в состоянии здоровья (84,9%). В связи с этим одной из ключевых задач федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования является обеспечение охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, а также их эмоционального благополучия.

В настоящее время всё большее значение приобретает организация профилактической и коррекционной работы в дошкольных образовательных учреждениях, где ребёнок проводит значительную часть своего времени. Регулярность и своевременность такой работы могут привести к положительным результатам.

Одним из распространённых заболеваний современности является плоскостопие. Несмотря на то, что это заболевание широко известно, многие люди не осознают его серьёзность и не понимают, что плоскостопие — это не просто косметический дефект. Если не принять меры по исправлению стопы ребёнка вовремя, это может привести к серьёзным последствиям и осложнениям в будущем.

#### Так что же такое плоскостопие?

Говоря достаточно простым языком, плоскостопие - это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода. Процесс формирования костей стопы продолжается примерно до 5-6 летнего возраста. Только в этот период можно говорить о наличии или отсутствии плоскостопия у ребенка.

Стопа является опорой и фундаментом тела. Нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма.

Плоскостопие — это патологическое состояние, которое может привести к ряду серьёзных осложнений, негативно сказывающихся на общем состоянии организма. Среди них — различные заболевания позвоночника, такие как грыжи межпозвоночных дисков, радикулит, остеохондроз, а также искривления позвоночника, включая сколиоз. Кроме того, плоскостопие может вызвать заболевания тазовых костей и суставов.

В связи с этим профилактика и коррекция плоскостопия у детей становятся особенно актуальными.

Плоскостопие может быть как врожденным, так и приобретенным. Врожденное плоскостопие: вальгусная деформация стопы, диагностируется сразу в роддоме. Лечению поддается очень тяжело.

Приобретенное плоскостопие: нередко возникает в результате рахита, травм голеностопного сустава или избыточного веса ребенка. Хорошо поддается лечению.

Что же касается приобретенного продольного плоскостопия, то оно может быть:

1. Травматическим.

Возникает после переломов костей стопы и голеностопного сустава. Частичное или полное повреждение связок при подобной травме, а также длительное пребывание ребенка в гипсовой повязке, способствуют уплощению сводов стопы.

2. Паралитическим.

Возникает на почве нарушений центральной или периферической нервной систем (чаще — последствия полиомиелита).

3. Статическим.

Это — наиболее распространенная форма патологии. Возникает из-за перегрузок при значительном увеличении массы тела, как правило, при ожирении, эндокринных нарушениях.

4. Рахитическим.

Возникает при избыточной эластичности связок и ослаблении мышц сводов стопы. Причиной может послужить недостаток витаминов и микроэлементов — при рахите или общем истощении, а также — при врожденной патологии соединительной ткани.

Наиболее распространённой формой деформации стопы является статическое плоскостопие, возникающее вследствие ослабления мышц стопы и голени. Существует множество причин, способствующих развитию этого состояния, таких как отсутствие физической активности, длительное пребывание в вертикальном положении, увеличение массы тела и другие.

*На слайде представлено изображение стопы в норме и при различных формах плоскостопия.*

Казалось бы, незначительная ложбинка на ступне играет важную роль в снижении нагрузки на кости и мышцы ног и позвоночника при ходьбе, беге и прыжках.

Формирование правильной походки и предотвращение деформаций стоп особенно важно в возрасте от 4 до 7 лет, когда точки окостенения ещё не закрыты. В этот период легче предупредить или исправить развитие

деформаций стоп и сформировать правильную походку, предотвращая нарушение работы всего опорно-двигательного аппарата, включая позвоночник.

Полное излечение плоскостопия наиболее вероятно в детском возрасте.

В начале учебного года в нашем детском саду мы провели диагностику стоп детей и выявили плоскостопие у многих из них.

В ходе занятий по физической культуре мы обратили внимание, что дети с плоскостопием быстро устают от ходьбы и бега, а также испытывают трудности при выполнении физических упражнений. Такие дети не могут полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, длительных прогулках и походах. В связи с этим мы решили уделить особое внимание этой проблеме.

Изучив литературу по профилактике и коррекции плоскостопия, мы определили следующие задачи и наметили пути работы:

- Развивать у детей мышечно-связочный аппарат голени и стопы;
- Формировать навыки правильной ходьбы и осанки;
- Познакомить родителей и педагогов с упражнениями, играми для профилактики плоскостопия;
- Проводить комплекс мер по профилактике плоскостопия на протяжении всего времени пребывания ребенка в детском саду.

Составили перспективный план работы с детьми по профилактике и коррекции плоскостопия.

Мероприятия по предотвращению и лечению плоскостопия проводятся с детьми как во время уроков физкультуры, так и в группе в рамках распорядка дня, а также на утренней зарядке и гимнастике после сна.

В предотвращении плоскостопия у детей важную роль играют такие активности, как ходьба босиком, ходьба по неровным поверхностям, по песку и лесной почве. Также можно использовать тёплые и контрастные ванны для ног, массаж, гимнастические упражнения и другие методы.

Для предотвращения плоскостопия необходим комплекс простых процедур. Во-первых, необходимо следить за тем, чтобы ребёнок сидел за столом правильно, а его стопы были параллельны друг другу. Если ноги устают, нужно периодически снимать обувь и давать им отдохнуть.

Одним из наиболее доступных и эффективных способов профилактики плоскостопия является выполнение простых упражнений, включающих перекачивание различных круглых предметов под ступнями. В качестве таких предметов могут выступать мячики, игрушки или даже карандаши.

В процессе нашей работы мы активно задействуем мышцы стопы и голени, применяя разнообразные методики, направленные на улучшение

походки. Это включает в себя ходьбу на носках, пятках и наружной стороне стопы, а также использование специальных массажных дорожек.

Кроме того, мы включаем в нашу программу подвижные игры и специальные упражнения, которые способствуют более эффективной профилактике плоскостопия.

- ✓ Упражнения, выполняемые в положении стоя
- ✓ Перекатывание с носка на пятку
- ✓ Перенос мелких предметов с помощью ног
- ✓ Разведение и сведение пяток, носки вместе
- ✓ Приседания
- ✓ Отталкивание мяча тыльной стороной стопы
- ✓ Стойка на внутренней и наружной стороне стопы
- ✓ Ходьба босиком по песку или коврику из поролона (можно с большим ворсом) с опорой на наружный край стоп и с согнутыми пальцами
- ✓ Прокатывание мяча ступнями ног

Упражнения, выполняемые в положении сидя:

- ✓ Сгибание и разгибание стоп вместе или попеременно
- ✓ Попеременные удары носками и пятками в пол
- ✓ Круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны
- ✓ Катание подошвами округлого предмета
- ✓ Вращение мяча средней величины
- ✓ Захват и поднимание пальцами ног мелких предметов
- ✓ Захват и подбрасывание мелких предметов
- ✓ Собираение пальцами ног ткани, лежащей на полу
- ✓ Катание на велосипеде, велотренажере
- ✓ Сгибание и разгибание пальцев
- ✓ Самомассаж

Все упражнения следует выполнять неспешно, скрупулёзно, до тех пор, пока не возникнет ощущение лёгкой усталости. Количество движений определяется индивидуально, исходя из возраста ребёнка и уровня его физического развития.

Ожидаемый результат предполагает:

- укрепление мышц стопы и голени ног;
- сформированность правильной осанки;
- формирование правильной формы стопы;
- сохранение опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья.

Анализ работы за полугодие, проведённый в ходе повторной диагностики, продемонстрировал положительные результаты.

В текущем учебном году мы, совместно с воспитателем подготовительной группы, выступаем в качестве руководителей

оздоровительного клуба «Крепыш», предназначенного для детей и родителей. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, одной из задач нашего клуба является обеспечение психолого-педагогической поддержки семей и повышение компетентности родителей в вопросах развития, образования, охраны и укрепления здоровья детей.

В рамках заседаний нашего клуба мы активно обсуждаем и решаем вопросы, связанные с профилактикой и коррекцией плоскостопия. В процессе работы мы выполняем практические упражнения совместно с родителями и детьми, а также создаём пособия для занятий по профилактике и коррекции плоскостопия, используя доступные материалы.

Сегодня мы хотим поделиться с вами простым и эффективным методом изготовления нетрадиционного оборудования, предназначенного для профилактики и коррекции плоскостопия. Это оборудование не требует много места, легко в изготовлении и обработке, а его яркий дизайн привлекает внимание детей и мотивирует их к занятиям.

Для изготовления пособия нужны: клей титан, ножницы, кусочек линолеума 25x10, пробки, разнообразные декоративные камешки, бусы, мягкий конструктор.

Берём кусочек линолеума, обводим след правой и левой стопы ребёнка, и вырезаем.

На вырезанный след сначала выкладываем красиво камушки или мягкий конструктор. Затем наклеиваем камушки или мягкий конструктор. Наше пособие готово к использованию в работе с детьми.

А чтобы не допустить развития патологии, рекомендуется соблюдать несколько несложных правил.

1. Правильно подбирайте обувь ребёнку. Она должна быть мягкой, удобной, плотно фиксировать ногу, с верхом из натуральных материалов. Обязателен небольшой, 1–3 см, каблучок.
  2. Как можно чаще давайте ребёнку ходить босиком по неровной поверхности – земле, песку, траве.
  3. Включайте в меню ребёнка продукты с высоким содержанием кальция, фосфора и витамина D – они необходимы для развития костно-мышечной системы.
  4. Ребёнок должен заниматься физкультурой каждый день!
- Спасибо за внимание и будьте здоровы!

## Физкультурный досуг

### «Зима для ловких, сильных, смелых!»

Цель: поддерживать у детей интерес к играм с элементами соревнования.

Задачи:

- учить проявлять дружескую взаимопомощь, радоваться успехам товарищей.
- развивать быстроту, силу, выносливость, активность
- обогащать представления детей о сезонных изменениях в природе
- уточнить знания детей о зимних видах спорта.

Оборудование:

- эмблемы на каждого ребенка
- обручи
- мячи

*Дети и родители под марш входят в зал, садятся на стульчики*

**Инструктор:**

На дворе зима – зима

Заморозила дома

На деревьях иней,

Лед на речке синий!

Бегут дети на каток

С горы на санках мчатся

Скрипит снежок ...

И мы сейчас

Начнем соревноваться!

Приготовься, детвора,

В добрый час!

Физкульт! *(З. Петрова)*

**Дети:** Ура!

**Инструктор:** дети исполняют песню «Зимушка - зима»

**Инструктор:** а сейчас мы с вами разделимся на две команды: снеговиков и снежинок *(раздать эмблемы)*

**Инструктор:** ребята, а какие виды спорта вы знаете? *(ответы детей)*

Отгадайте загадки:

Загадка эта не легка:

Пишусь всегда через два «К»

И мяч, и шайбу клюшкой бей

И называюсь я - ... *(Хоккей)*

Я слышу с недавних пор

Очень смелым малым.

Без лыжни съезжаю с гор,

Обожаю - ... *(Слалом)*

Вот спортсмены на коньках  
Упражняются в прыжках  
И сверкает лед искристо  
Те спортсмены - ... (*Фигуристы*)

Ты этого спортсмена  
Назвать бы сразу мог!  
И лыжник он отменный  
И меткий он стрелок. (*Биатлонист*)

А теперь мы с вами поиграем в игру «Придумай фигуру». Только фигуры должны быть спортивные. Надо, чтобы глядя на вас, можно было догадаться какой вид спорта вы показываете.

- Приготовиться! Врассыпную бегом! Фигура! (3 – 4 раза)

**Инструктор:** здорово поиграли! А теперь следующее соревнование «Чья команда быстрее соберется»

(*Построиться в колону около своей эмблемы*). (2 – 3 раза).

**Инструктор:**

Эх, на санках полетели  
Мы со снежной горки,  
И за нами побежит  
Ветерок вдогонку!  
И сейчас мы с вами прокатимся на санках.

### **Эстафета «Прокатись на саночках»**

По 6 человек - с каждой команды

**Инструктор:** молодцы!

**Ребята:**

Как зимой нам поиграть?  
Будем Мы снежки кидать.  
Бабу снежную лепить  
И на горку воду лить  
Будем мы на лыжах мчаться,  
На коньках по льду кататься,  
Мы на санках понесемся,  
А потом домой вернемся.

**Инструктор:**

Девочки – внимание!  
Мальчики – внимание!  
Родители – внимаие!  
Есть для вас еще одно  
Веселое задание.

Постройтесь команды снеговиков и снежинок. Игра называется «Пингвины».

Зажать мяч между коленок, обежать вокруг эмблемы, передать мяч следующему, встать в конце колонны.

**Ребята:**

Повела зима над нами  
Снеговыми рукавами  
И посыпались снежинки  
На деревья и дома  
Мы на лыжах бегать будем,  
Мы с горы кататься любим,  
Потому, что всем нам очень,  
Очень нравится зима! *(З. Петрова)*

**Инструктор:**

**Давайте поиграем в игру «Что нам нравится зимой?»**

*(Встать в один большой круг)*

**Инструктор:**

Хорошо поиграли, молодцы!

**Ребята:**

Сыплет белый снежок,  
Все деревья в инее.  
Мы выходим гулять  
В это утро зимнее.  
Нам не страшен мороз  
Пусть пугает стужею.  
С ним холодной зимой  
Очень крепко дружим мы! *(Т. Башмаков)*  
*Награждение медалями всех участников досуга.*

**Консультация для родителей «Профилактика плоскостопия»**

Плоскостопие представляет собой статистическую деформацию стопы, характеризующуюся уплощением её сводов. В настоящее время плоскостопие является распространённой патологией среди детей, и около 65% школьников страдают этим заболеванием в той или иной степени.

Плоскостопие возникает по различным причинам и может привести к боли, деформации стоп и нарушениям работы опорно-двигательной системы. На ранних стадиях плоскостопие может вызывать лишь незначительные неудобства, но при прогрессировании оно может значительно повлиять на качество жизни и трудоспособность.

У детей плоскостопие может привести к искривлению позвоночника. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии активного развития, и любые неблагоприятные воздействия могут вызвать функциональные отклонения.

Однако в этом возрасте организм отличается высокой пластичностью, что позволяет приостановить развитие плоскостопия и способствовать его исправлению путём укрепления мышц и связок стопы.

Причины плоскостопия у детей могут быть разнообразными, и важно своевременно диагностировать и лечить это заболевание.

Врождённое плоскостопие у детей встречается довольно редко. На его развитие влияет множество факторов, и одним из ключевых является ношение неудобной обуви.

Чтобы стопа ребёнка формировалась правильно, необходимо выбирать обувь с жёстким задником и небольшим каблуком (5–8 мм). Не следует приобретать обувь на плоской подошве. Также не рекомендуется использовать обувь с зауженным или тупым носком, чрезмерно пружинящей подошвой или обувь, которая освобождает стопу от естественной нагрузки.

Кроме того, исследования медиков показали, что на формирование стопы влияет количество физической активности. Чем меньше ребёнок двигается, тем выше риск развития плоскостопия. Это особенно актуально в наше время, когда технологии и компьютеры становятся всё более популярными. Дети всё чаще предпочитают компьютерные игры и прогулки на свежем воздухе.

Неправильное питание также может стать причиной плоскостопия. Недостаток фосфора и кальция приводит к ухудшению эластичности и упругости соединительной ткани стопы, а кости становятся слабыми и хрупкими, легко деформируясь под весом тела.

### Симптомы плоскостопия у детей

Как определить, что у малыша плоскостопие? Тревожными признаками для родителей должны стать жалобы малыша на усталость и боль в стопах после физических упражнений или пеших прогулок.

Симптомами плоскостопия также является отечность ног. Обратите внимание: если нога ребенка выросла слишком быстро, а недавно приобретенная обувь стала жать, это может быть признаком уплощения свода стопы. Также при плоскостопии подошва и каблуки обуви быстро стираются с внутренней стороны.

Признаками выраженного плоскостопия являются уплощение и расширение стопы, особенно в средней части, пронация пятки наружу. Диагноз «плоскостопие» подтверждается плантографией – отпечатком стопы с помощью красящих растворов. В некоторых случаях необходима рентгенография.

В домашних условиях родители самостоятельно могут выявить следующие признаки плоскостопия у детей:

- Ребенок при ходьбе выворачивает стопы наружу – косолапит. Это может быть следствием того, что мускулатура ноги слаба и ребенок не может

поддерживать правильное положение стопы. Правильным положением стоп для ребенка будет такое, при котором они параллельны.

- Ребенок при ходьбе наступает на внутренний край стопы. Такая походка заметна и хорошо различима.

Все это является серьёзным основанием для обращения к врачу, поскольку полное излечение плоскостопия возможно исключительно в детском возрасте.

Не следует пренебрегать этой, на первый взгляд, незначительной болезнью, поскольку плоскостопие может привести к разнообразным осложнениям, таким как деформация суставов стопы, искривление пальцев и сколиоз.

Предупредить плоскостопие можно, выполняя специальные упражнения, направленные на развитие и укрепление мышц голени, стопы и пальцев. Для укрепления свода стопы рекомендуется ходьба и бег, которые не только благотворно влияют на весь организм, но и являются эффективным средством профилактики плоскостопия. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и на внешних краях стоп. Также рекомендуется лазание по гимнастической лестнице и канату босиком. Ходьба босиком по траве, камням и другим неровным поверхностям также полезна.

#### Профилактика плоскостопия.

1. Требование к обуви. Обувь должна быть: с твердым супинатором; максимально легкой; с хорошим задником; подошва гибкой и иметь каблук (5–10 мм); соответствовать форме и размеру стопы; удобная, не сдавливающая стопу.
2. Профилактические упражнения. Необходимо регулярно выполнять: ходьба на носках; на пятках; босиком по песку, гальке, траве и др. неровностям.
3. Двигательная активность. Двигательная активность нужна не только для профилактики плоскостопия, но и для полноценного физического развития ребенка. Поэтому утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры ребенку просто необходимы.
4. Здоровое питание. В современном обществе большое количество вредных продуктов. Старайтесь ограничивать ребенка от таких продуктов питания как: кола, чипсы, сухарики и т. д. Вводите в рацион ребенка молочные продукты, фрукты, овощи, зелень.

#### Игровые упражнения для профилактики плоскостопия:

##### *1. «Танцующий верблюд»*

И. п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

Ходьба на месте с поочерёдным подниманием пяток (носки от пола не отрывать).

##### *2. «Гусеница».*

Ребенок садится на пол (колени полусогнуты, прижимает пятки к полу и в течение 30–50 сек. сгибает пальцы ног, постепенно продвигая пятки вперед, имитируя движение гусеницы.

*3. «Зайка прыгает»*

И. п. - согните ноги в коленях, стопы поставьте на пол, выполняйте движения стопами вверх и вниз, касаясь пола только пальцами ног, пальцы одновременно прыгают. Повторите 10 раз.

*4. «Бабочка»*

И. п. – тоже, стопы держим вместе. 1 - носки разводим в стороны, пятки вместе; 2 – носки вместе, соединяем вместе суставы больших пальцев. 5-7 раз

*5. «Лягушка»*

И. п. сидя. Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. Выполняется одновременно двумя стопами, в медленном темпе. - Повторите 3–4 раз.

*6. «Художник».*

Карандашом, зажатым пальцами правой стопы, ребенок рисует различные фигуры на листе бумаги, придерживая его левой стопой. Через 30–50 сек. упражнение следует повторить правой ногой.

*7. «Сборщик».*

Ребенок садится на пол (колени полусогнуты) и собирает пальцами левой ноги мелкие предметы (бусы, каштаны, бумажный шарик, карандаш). Через 1–2 мин. упражнение следует повторить правой ногой.

*8. «Кто дальше бросит».*

«Кто дальше бросит» — захват мелких предметов: каштанов, шишек, пальцами ног с последующим броском.

*9. «Катание мяча».*

Ребенок садится на пол, ставит ступню на массажный мячик и катает его, то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно, и переносим ножками каштаны с одного места в другое. Кто первым справится, тот и выиграл.

*10. «Веселый ежик».*

Дети берут по одному массажному мячику. Сидя на ковре, руки в упоре сзади, под правой стопой массажный мяч, спина прямая. Катать стопой мяч вперед-назад, по кругу, влево вправо. Выполнить то же другой ногой. По 4 раза

*11. «Параюты».*

Поднять платочек за ткань пальцами ног и разжать пальцы.

*12. Игровое упражнение «Башенка».*

Сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

*13. Игровое упражнение «Соберём урожай».*

Пальцами ног собрать «урожай» (грецкие, лесные орехи, грибы) и сложить в корзину.

*14. «Обезьянки читают газету»*

И. п. – сидя на гимнастической скамейке, пальчиками ног рвать газету на части.

*15. Упражнение «Маляр».*

Ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3–4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой

*16. Упражнение «Барабаничик»*

Ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх и вниз, касается пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

*17. Упражнение «Окно»*

Ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

*18. «Обезьянки-музыканты».*

Поднять пальцами ног погремушку и пограть. Зажать пальцами ног веревочку, на которой висит колокольчики позвонить.

И в завершении хотелось бы сказать: дорогие родители следите за здоровьем своих детей.

**Практикум для родителей и детей «Формирование правильной осанки»**

Цель: Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за здоровье своих детей.

Задачи:

1. Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими совершенствованию опорно-двигательного аппарата, укреплению и сохранению осанки дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада, повышению жизненного тонуса, гармоничному развитию детей.
2. Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста.
3. Воспитание волевых качеств, смелости, уверенности в своих силах, настойчивости в преодолении трудностей.

Ожидаемые результаты:

- У родителей сформированы представления о значении правильной осанки ребенка.
- Родители приобрели навык подбора игр и упражнений для профилактики нарушения осанки у детей.

Предварительная работа: рассылка приглашения родителям. Оформление папки-передвижки «Семь полезных советов для красивой осанки». Подбор

игры и упражнений с родителями по профилактике сколиоза. Составление памятки для родителей: «Как сформировать правильную осанку».

#### Ход мероприятия:

Здравствуйте, уважаемые родители! Кажется на первый взгляд, какое простое и обыкновенное слово. В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелание здоровья. Вот и сегодня мы с вами поговорим о здоровье наших детей.

#### *Упражнение «Закончи предложение»*

Прошу Вас закончить предложение: «Здоровым ребенок будет, если...» (ответы родителей: если беречь здоровье, давать витамины, правильно кормить, закалять и т. п.)

Молодцы, я услышала много вариантов и все они верны. А я хочу закончить предложение так: здоровым ребёнок будет, если у него будет красивая осанка. Правильная осанка у детей является одним из главных факторов их полноценного развития.

Осанка - привычное положение тела человека во время движения и покоя - формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры - «опорного корсета». Осанка человека может претерпевать изменения в зависимости от разнообразных факторов, таких как бытовые условия, режим дня, особенности питания, уровень физической активности, а также форма и гибкость позвоночного столба и состояние нервно-мышечного аппарата.

Неблагоприятные бытовые условия, нарушения режима, несбалансированное питание и недостаток физической активности могут привести к формированию неправильной осанки у ребёнка.

Большое значение имеет соблюдение следующих правил:

- правильное питание.
- подбор мебели в соответствии с длиной тела.
- привычка правильно сидеть за столом.
- привычка правильно переносить тяжелые предметы.
- привычка следить за собственной походкой.

В качестве основных методов профилактики и коррекции нарушений осанки используются физические упражнения, подвижные игры, массаж и закаливание. Эти методы, применяемые в комплексе, способствуют укреплению нервно-мышечного аппарата, повышению его силы, выносливости и гибкости, укреплению суставов и связок, делая их более эластичными. Также они способствуют улучшению кровоснабжения мышц.

Регулярные занятия физической культурой помогают развивать лёгкость и непринуждённость движений, а также умение управлять своим телом в различных ситуациях. Однако для достижения этих результатов необходимы регулярные и систематические тренировки. При этом физическая нагрузка

должна соответствовать возрастным возможностям организма и его состоянию во время занятий.

Предлагаю вашему вниманию ознакомиться с упражнениями, которые можно выполнять с детьми.

Утренняя зарядка — это прекрасный способ поддерживать здоровье, бодрость и активность. К сожалению, многие люди не делают её регулярно. Сколько бы мы ни говорили детям о пользе зарядки, они учатся только на нашем примере. Давайте же покажем достойный пример и начнём делать утреннюю зарядку вместе!

Включите в неё упражнения на укрепление мышц спины, чтобы предотвратить развитие сколиоза у детей.

#### Гимнастика с родителями по профилактике нарушения осанки

1. Пусть малыш станет прямо, руки – за голову. С силой отводим руки в стороны, затем поднимая их вверх прогнуться и замереть в этой позе на 2-4 секунды. Возвращаемся в исходное положение.

2. Для этого упражнения понадобится гимнастическая палка. Стать прямо, завести палку за спину: верхний ее конец должен быть прижат к голове, нижний конец – к тазу. Держа, таким образом палку, ребенок выполняет следующий комплекс: 1) присесть – вернуться в исходное положение; 2) наклониться вперед – вернуться в и. п.; 3) наклониться вправо и влево. Каждое движение выполняется 8-12 раз.

3. Всем известное упражнение «лодочка»: лежа на животе с вытянутыми вперед руками отрываем одновременно от пола верхнюю часть туловища и ноги и задерживаемся в таком положении на 3-5 секунд. Повторить 4-6 раз.

4. Для следующего упражнения уложите ребенка на живот и придерживайте ему ноги. Пусть малыш вытянет руки вперед, поднимает верхнюю часть туловища максимально высоко, замрет на 3-5 секунд и вернется в и. п. 4-8 повторений будет достаточно.

5. Упражнение «велосипед»: лежа на спине, поднять согнутые в коленях ноги и «крутить педали». Проторяем 12-16 раз.

6. Упражнение «ножницы»: прямые ноги поднять на 45 градусов по отношению к полу и делать ими «режущие» движения, как ножницами. Повторить 6-8 раз.

7. Пусть ребенок станет на шаг от стены и поднимет руки вверх. Коснувшись руками стены необходимо прогнуться назад как можно сильнее и вернуться в и. п. Повторить 5-8 раз.

Как видите, комплекс упражнений несложен и вполне выполним. Он может стать полноценной утренней зарядкой. Вы можете разнообразить его парой-тройкой упражнений для других групп мышц. Однако не переусердствуйте, чтобы ребёнок не устал и не потерял интерес к гимнастике.

## Игры, направленные на профилактику нарушений осанки

### *Ходим в «шляпах».*

Детям кладут на голову «шляпу» - мешочек (весом 200г) или колесо от пирамиды. Проверив правильность осанки, взрослый даёт сигнал к ходьбе. Дети ходят обычным шагом, сохраняя хорошую осанку и удерживая «шляпу».

Усложнить игру можно тем, что детям предлагают пройти по линии, намеченной по полу мелом, по гимнастической скамейке или переступить через различные предметы. Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала.

### *«Весёлая ходьба».*

Дети проверяют осанку у зеркала или у стены. Затем идут друг за другом, сохраняя правильную осанку: обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сводах стоп.

### *«Черепахи».*

Дети ползают на животе, передвигая одновременно правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу. «Черепахи» ползают под натянутыми верёвками, стараясь не задеть их. Задевший верёвку считается пойманным в «капкан» и выходит из игры.

### *«Послушный мяч».*

Дети лежат вытянувшись на спине, зажав мяч между стопами. Поворачиваются на живот, стараясь не выронить мяч.

### *«Переправа с грузом на голове».*

Взрослый рассказывает: «Мы идём в поход. В лесу встретится ручей, его надо перейти по мостику или по камушкам, затем придётся пробраться под низкими колючими кустиками. Главное - не уронить груз».

Мостик - перевёрнутая гимнастическая скамейка; камушки - кубики на расстоянии 20 - 30см друг от друга, кустики - обручи. Дети выполняют задания с мешочком на голове.

### *«Кто донесёт мяч».*

Дети стоят парами. Между ними на уровне ушей - надувной мяч, который они поддерживают головами. Каждая пара старается дойти до финиша, не уронив мяч. Дети идут колонной друг за другом, на голове - мешочки.

Безусловно, если проблема существенна, то лечение сколиоза у детей следует доверить специалистам. Однако мы надеемся, что следование нашим рекомендациям поможет предотвратить возникновение проблемы или решить её на ранних стадиях.

Дорогие родители!

Прежде чем вы начнёте активно заботиться о здоровье своего ребёнка, позвольте нам дать вам несколько рекомендаций. Помогите своим детям сделать физические упражнения неотъемлемой частью их жизни, занимайтесь с ними вместе.

Не критикуйте ребёнка, если у него что-то не получается. Постарайтесь сделать так, чтобы он выполнял упражнения с удовольствием. Только тогда физические упражнения станут для него полезной привычкой.

Обращайте внимание на небольшие успехи, которых ребёнок достигает в своём физическом развитии.

Наши буклеты и памятки будут напоминать вам о нашей встрече.

### **Физкультурный досуг «Мы с папой – солдаты»**

#### Цели:

- Способствовать развитию положительных эмоций у взрослых и детей.
- Воспитание «чувства патриотизма».
- Развитие морально-волевых качеств характера: целеустремленности, воли к преодолению препятствий, дружелюбие, взаимовыручку в командных действиях.
- Развитие двигательной активности.
- Пропаганда здорового образа жизни, способствовать приобщению семьи к физкультуре и спорту.

Оборудование: 4 ориентира, 2 конверта, 6 мягких модуля (таблеток, 4 обруча, 8 кубиков, 2 спасательных круга. 2 тоннеля, 4 маленьких корзины, 20 мешочков с песком, 8 кеглей, 2 гимнастические палки, 2 мяча, медали, грамоты.

*Дети выходят под песню «Защитники Отечества», исполняют спортивную композицию и садятся на лавочки.*

**Ведущий:** Этот праздник очень важный отмечаем в феврале.

Праздник воинов отважных, праздник мира на земле.

От войны спасал планету нашей армии солдат.

Всем героям шлют приветы сотни маленьких ребят.

**Ведущий:** Добрый день, дорогие друзья, уважаемые гости и участники соревнований, мы рады приветствовать участников спортивного праздника «Аты – баты, мы с папой солдаты!».

*Дети рассказывают стихи.*

**1-й ребенок:** Здравствуй, праздник! Здравствуй, праздник!

Праздник мальчиков и пап!

Всех военных поздравляет наш любимый детский сад!

Слава армии любимой! Слава армии родной!

Наш солдат отважный, сильный охраняет наш покой!

Пусть сияет ярко солнце и пусть пушки не гремят.

Мир, людей, страну родную защищает всех солдат.

**2-й ребенок:** На ремне сверкает пряжка,

И блестит издалека

Полосатая рубашка,

Называется тельняшка.  
Хмуρο в море, океане,  
Блещут волны там и тут.  
Корабли идут в тумане,  
Нашу землю стерегут.

**3-й ребенок:** Наша Армия родная,  
И отважна и сильна.  
Никому, не угрожая,  
Охраняет нас она.  
Оттого мы любим с детства,  
Этот праздник в феврале.

**Вместе:** Слава Армии Российской, самой мирной на земле.

Ведущий: Но что бы стать защитником Отечества, надо быть ловким, выносливым, сильным и смелым. Поэтому сегодня мы проведём спортивный праздник, где вы и покажите все эти качества. А помогут вам в боевом учении ваши папы.

**1-й ребенок:** В спортзал папы прибежали -  
Ух, народу сколько тут!  
Где же будут состязанья,  
Где награды раздают?  
Папа наш - великий мастер,  
Может полку смастерить.  
Только сам соревноваться  
Он не думает спешить.

**2-й ребенок:** А наш папа молодец,  
На работе лучший спец!  
Мы на старт его поставим  
И выигрывать заставим.  
Папа наш с большим успехом  
В состязаньях выступал.  
Полпути в мешке он прыгал,  
Полпути бегом бежал.  
Провели мы состязанья  
И желаем на прощанье  
Всем здоровье укреплять,  
Мышцы крепче накачать,  
Телевизор не смотреть  
Больше с гирями потеть,  
На диване не лежать,  
На скакалочке скакать.

Папам всем мы пожелаем  
Не стареть и не болеть,  
Больше спортом заниматься,  
Чувство юмора иметь.

**Дети исполняют песню «Будущий солдат»**

**Ведущий:** Просим встретить участников команд бурными аплодисментами!  
(Папы выходят в зал. Построение команд.)

**Ведущий:** Предлагаю познакомиться с нашими командами поближе.

Приветствие команд.

Приветствие команды «Комета»

**Капитан:** Наша команда

**Все:** «Комета».

**Капитан:** Наш девиз

**Все:** Комета на небе,

А мы на земле.

Да здравствует счастье

Всегда и везде!

Приветствие команды «Победа»

**Капитан:** Наша команда

**Все:** «Победа».

**Капитан:** Наш девиз

**Все:** Ни шагу назад!

Ни шагу на месте!

А только вперед!

И только все вместе!

**Ведущий:** Вот какие у нас замечательные спортивные команды!

**Ведущий:** Перед любыми соревнованиями нужно провести разминку, подготовить тело к физическим нагрузкам, размять все мышцы, всё как полагается у серьёзных спортсменов.

**Спортивная разминка для будущих воинов: «Нашей Армии — салют!»**

Наши воины идут: *Все шагают вместе.*

Раз-два, раз-два!

В барабаны громко бьют: *Имитируют игру на барабане.*

Тра-та-та! Тра-та-та

В море наши корабли: *Руки-в стороны, покачиваются с ноги на ногу.*

Нынче-здесь, завтра — там!

Долго плавали вдали *Круговые движения руками.*

По морям, по вонам!

Пограничник на посту: *«Держат автомат», поворачиваясь вправо-влево.*

Кто идет, кто идет?

Едут танки по мосту: *«Моторчик» — круговые движения предплечьями перед собой*

Трр — вперед, трр — вперед!

Над землей самолет: *Руки в стороны, поворачиваясь влево-вправо.*  
У-у, у-у!

Разрешен ракете взлет: *Ладони сложены перед грудью, встают из приседа, руки вверх.*

Ух, уух!

Наши пушки точно бьют: *«Бокс».*

Бух, бах!

Нашей Армии — салют! *Поднимают руки в стороны-вверх.*

Крикнем «ура»! Крикнем «ура»!

Оценивать ваши успехи будет жюри в составе:

1. Главный судья соревнований: \_\_\_\_
2. Главный секретарь: \_\_\_\_
3. Судья – секундометрист: \_\_\_\_
4. Судья – секундометрист: \_\_\_\_
5. Судья – секундометрист: \_\_\_\_

**Ведущий:** слово предоставляется главному судье соревнований....

Сегодняшние соревнования будут оцениваться следующим образом: побеждает команда, набравшая по результатам всех эстафет наименьшее время. В каждой эстафете будут присуждаться штрафные очки, за несвоевременный старт и за то, что участник не обогнул ориентир, будет прибавляться 1 секунда к чистому времени, а так же дополнительные очки, где будет отниматься 1 секунда от чистого времени. Желаю участникам соревнований показать своё мастерство, свои лучшие спортивные качества и добиться достойной награды! Всем хорошего настроения и спортивной удачи!

### *1. Эстафета «Доставь пакет»*

Команды строятся в колонну по одному (дети первые). Дистанция 10 метров, обозначена ориентиром. Первые участники держат в руках конверт. По сигналу первые участники бегут «змейкой» между конусами до ориентира, огибают его и бегут обратно по прямой, передают конверт следующему участнику и т. д. Побеждает команда закончившая эстафету первой (по наименьшему времени).

### *2. Эстафета «Перенеси снаряды»*

Команды строятся в колонну по одному (дети первые). Дистанция 10 метров, обозначена ориентиром. Первые участники (дети) держат в руках круглый мягкий модуль (таблетка) «ящик со снарядами», вторые участники (папы) держат в руках три мягких модуля «ящики со снарядами» (кубики). По сигналу первые участники бегут с «ящиками со снарядами» до ориентира, огибают его и бегут, обратно передавая эстафету

следующему участнику, папа бежит до ориентира с «ящиками со снарядами» стараясь их не выронить, огибают его и бегут, обратно передавая эстафету следующему участнику и т. д. Побеждает команда закончившая эстафету первой (по наименьшему времени).

Штрафные очки: несвоевременный старт, не обогнул ориентир.

### 3. Эстафета «Перекасти боеприпас»

Участник бежит вокруг ориентира, толкая

Гимнастической палкой большой резиновый мяч. Передать палку и мяч следующему игроку.

**Ведущий:** А сейчас у нас музыкальная пауза. Участники соревнований могут присесть и отдохнуть. Всех мальчиков и пап пришли поздравить дети группы №1.

## Танец «Яблочко»

### Игра со зрителями «Доскажи словечко»

1. То вприпрыжку, то вприсядку

Дети делают ... (*зарядку*)

2. На льду двенадцать игроков

Гоняют шайбу - будь здоров!

И спорта нет для них родней,

Играют силачи в... (*хоккей*)

3. По полю команды гоняют мяч,

Вратарь на воротах попался ловкач.

Никак не дает он забить мячом гол.

На поле играют мальчишки в... (*футбол*)

4. Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это (*мяч*)

5. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой ... (*велосипед*)

6. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие (*коньки*)

7. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка,  
И, конечно, ... (тренировка).

#### *4. Эстафета «Разминирование»*

Команды строятся в колонну по два (папа и ребёнок). Дистанция 10 метров, в конце дистанции на полу лежит два обруча, в одном обруче находится 4 кубика (снаряды, другой обруч пустой. По сигналу первая пара бежит, взявшись за руки до обручей, возле обручей папы берут детей за ноги, и те должны передвигаясь на руках, переложить кубики в пустой обруч. Выполнив задание, ребёнок встаёт на ноги и, взявшись за руки, папа с ребёнком, бегут обратно, передавая эстафету следующей паре.

Побеждает команда закончившая эстафету первой (по наименьшему времени).

Штрафные очки: несвоевременный старт, переложил не все кубики в другой обруч.

#### *5. Эстафета «Счастливое плавание»*

Команды строятся в колонну по одному (ребёнок - папа). Дистанция 10 метров, обозначена ориентиром. По сигналу ребёнок надевает спасательный круг на шею и бежит до ориентира, обогнув ориентир, возвращается, обратно передавая эстафету папе.

Папа надевает спасательный круг на шею, садится на скейтборд и, отталкиваясь с помощью рук и ног, «плавёт» до «буйка - ориентира» взяв в руки скейтборд, обогнув ориентир, бегом возвращается обратно и передаёт эстафету следующему участнику и т. д.

Побеждает команда закончившая эстафету первой (по наименьшему времени).

Штрафные очки: несвоевременный старт, не обогнул ориентир.

#### *6. Эстафета «Переправа»*

Команды строятся в колонну по два (папа и ребёнок). Дистанция 5 метров, обозначена ориентиром. Ребёнок и папа одновременно начинают свой этап, папа делает широкий шаг вперёд, после чего ребёнок пролезает между его ног. Таким образом, движение продолжается до ориентира. Взявшись за руки и обогнув ориентир, обратно бегом, передавая эстафету следующей паре и т. д. Побеждает команда закончившая эстафету первой (по наименьшему времени).

Штрафные очки: несвоевременный старт, не обогнул ориентир.

#### *7. Эстафета «Комбинированная»*

Команды строятся в колонну по одному (ребёнок, папа т. д.). Дистанция 10 метров, обозначена ориентиром. Первый участник добегают до обручей (обручи разложены «змейкой», перепрыгивает из обруча в обруч с ноги на ногу (расстояние 20 см., проползает по-пластунски под стойкой, добегают до корзины с мешочками, от специально отчерченной линии (2м.) бросает мешочек в большую корзину и обратно бегом, передавая эстафету следующему

участнику и т. д. Побеждает команда закончившая эстафету первой (по наименьшему времени).

Штрафные очки: несвоевременный старт.

Дополнительные очки за попадание мешочков в корзину.

*Подведение итогов соревнований.*

**Ведущий:** Ну, а сейчас наступает самый волнительный момент награждение команд!

Кто же стал победителем наших сегодняшних соревнований. Уважаемое жюри, прошу Вас объявить результаты соревнований. Слово предоставляется главному судье соревнований.

За II место награждается команда \_\_\_\_

Команда награждается грамотами, медалями и призами.

За I место награждается команда \_\_\_\_

Команды награждаются грамотами, медалями и призами.

**Ведущий:**

И вот подводим мы итоги

Какие не были б они,

Пускай спортивные дороги

Здоровьем полнят Ваши дни.

Вот наступил момент прощанья

И будет краткой моя речь.

Говорим всем – до свиданья,

До счастливых новых встреч!

Дети с папами выходят из зала под песню «Служить России».

### **Круглый стол для родителей «Здоровая семья – здоровый ребенок»**

Цель: повысить уровень знаний родителей в области формирования здорового образа жизни, сохранения, укрепления здоровья детей.

Задачи:

- Осознать необходимость заботиться о здоровье своих детей.
- Пропагандировать здоровый образ жизни.
- Приобщать к сотрудничеству детей и родителей.

Вступительное слово.

Нет ничего важнее, чем наше здоровье и здоровье наших близких. Все мы хотим, чтобы наши дети росли и развивались, чувствовали себя хорошо, были полны энергии и наслаждались жизнью во всей её полноте.

Помните: привычки и модели поведения, в том числе связанные с риском для здоровья, формируют у ребёнка сами родители или другие члены семьи, воспитывающие ребёнка. Эти привычки оказывают влияние на человека на протяжении всей жизни, и большинство из нас, как бы хорошо мы ни жили,

могли бы быть более активными физически, и питание наше могло бы быть поздоровее. Даже незначительные изменения в нашем сегодняшнем образе жизни могут иметь колоссальное значение для будущего наших детей.

Чем меньше ребёнок, тем в большей степени он не может участвовать в выборе того или иного образа жизни. Он ест ту пищу, которую ему дают, дышит воздухом, который комфортен для других членов семьи, в том числе насыщенным табачным дымом, он часами смотрит телевизор, если это делают другие, и так далее.

Выбирая тот или иной образ жизни, родители несут ответственность не только за собственное здоровье, здоровье детей, но и за здоровье своих будущих внуков. Здоровье детей — цель, где, безусловно, сходятся интересы семьи и общества. Общность интересов в том, чтобы помочь себе, своей семье вырастить здоровую смену, жить в здоровой стране.

### Вопросы:

Что такое здоровье? *(Ответы родителей)*

«Здоровье - это не отсутствие болезней - это физическое, психическое и социальное благополучие» На сегодняшний день в России сложилась социальная катастрофа, связанная с состоянием здоровья будущего поколения. Поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной.

Какие факторы влияют на здоровье детей? *(Ответы родителей)*

Здоровье детей определяется не только их индивидуальными особенностями, но и условиями жизни в семье, уровнем санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, развитием здравоохранения и образования, а также социально-экономической и экологической обстановкой в стране.

Ребёнок приходит в этот мир беспомощным и беззащитным, и его жизнь, здоровье и будущее полностью зависят от родителей, окружающих взрослых, от мира на Земле и экологического состояния планеты.

Возможно, вы, как родители, уже знакомы с основами здорового образа жизни. Но что же такое «здоровый образ жизни»?

Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья. Воспитать ребёнка здоровым — значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни — это система разумного поведения человека, основанная на нравственно-религиозных и национальных традициях, которая обеспечивает физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Чтобы помочь своему здоровью и здоровью ваших детей, каждый может сделать следующее:

- ✓ воспитывать с раннего детства здоровые привычки и навыки;
- ✓ соблюдать простые правила гигиены;
- ✓ отказаться от вредных привычек (от употребления алкоголя, табакокурения, от азартных и компьютерных игр);
- ✓ повышать защитные силы организма (закаливание, прогулки на природе, приём витаминов);
- ✓ есть пищу, полезную для здоровья, овощи, фрукты и не есть то, что вредно (питаться умеренно, сбалансировано, регулярно и своевременно);
- ✓ вести активный образ жизни (утренняя гимнастика, спорт, секции, туризм);
- ✓ создать благоприятный психоэмоциональный климат в семье;
- ✓ стараться быть добрым и делать добрые дела.

Если только родители ведут здоровый образ жизни, они могут формировать у своих детей навыки здорового образа жизни.

Беседуя с детьми о здоровье, я спросила: «Дети, что нужно делать человеку, чтобы не болеть?» Они ответили не задумываясь - пить таблетки. «Подождите», - сказала я. «Ведь человек не болен. Что нужно делать, чтобы оставаться здоровым?» «Пить таблетки». Начали разбираться и пришли к выводу, чтобы оставаться здоровым, нужно вести здоровый образ жизни, который включает несколько положений.

- Правильное питание
- Режим
- Культурно-гигиенические навыки
- Закаливание
- Физкультура
- Прогулки на свежем воздухе.
- Отказ от вредных привычек.

#### Игра: «Вопросы и ответы»

Вопросы о здоровом образе жизни:

1. Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? (*Высказывания родителей*)

*Ответ:* «Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организм».

2. Какие Вы знаете основные компоненты здорового образа жизни? (*Высказывания родителей*)

*Ответ:* Его основные компоненты:

- рациональный режим;

- систематические физкультурные занятия;
- использование эффективной системы закаливания;
- правильное питание;
- благоприятная психологическая обстановка в семье.

3. Что такое рациональный режим? Способствуете ли вы соблюдению режима в жизни своей семьи, в особенности в жизни ребенка? *(Высказывания родителей)*  
Режим дня.

Правильно организованный распорядок дня способствует укреплению защитных сил ребёнка, повышению его работоспособности и дисциплинирует его, способствуя формированию множества полезных навыков, таких как соблюдение гигиены и выполнение утренней зарядки.

Родителям детей, посещающих детский сад, необходимо следить за тем, чтобы режим дня в выходные дни дома не отличался от режима дня в детском саду.

Сон играет важную роль в распорядке дня, являясь основным средством восстановления работоспособности. Недостаток сна приводит к раздражительности, несдержанности, злости и нетерпимости.

Для хорошего сна нужно соблюдать определённые правила:

- Перед сном не наедаться.
- Спать нужно в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16-18 градусов.
- Хорошая физическая нагрузка в течение дня способствует крепкому сну.
- Очень здорово проводить ритуал отхода ко сну (купание, сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночи).
- Время перед сном самое мирное. Никаких ссор и претензий.
- Важно, чтобы ребёнок дома засыпал в одно и то же время.

4. Какую роль в оздоровлении детей играют прогулки на свежем воздухе? *(Высказывания родителей)*

5. Что включает в себя полноценное питание? Придерживаетесь ли вы рационального питания? *(Высказывания родителей)*

#### Питание

- Максимально разнообразить стол.
- Стараться включать в рацион овощи и фрукты, выращенные в нашей полосе.
- Не заставлять есть, когда не хочется.
- Не награждать едой.
- Не ссориться во время еды. Оставлять выяснение отношений на другое время.
- Исключить из рациона напитки типа «кока — кола», чипсы.

- Помнить, что сладкое после основной пищи вызывает брожение в желудочно-кишечном тракте.
- Ужинать не позже, чем за 2 часа до сна.

6. Какие виды движений способствуют укреплению здоровья и нормализации веса? Какими видами движения чаще всего занимаетесь вы с ребенком? *(Высказывания родителей)*

#### Кроме пользы - только польза

Совместные велопогулки, каток, поход в парк, пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, природный материал (шишки, жёлуди, камни, палки) – всё это стимулирует двигательную активность детей. Во время прогулок совершенствуются навыки ходьбы по пересечённой местности.

7. Что такое закаливание? Какую пользу оно приносит организму? *(Высказывания родителей)*

#### Закаливание

Закаливание представляет собой наиболее простой и действенный метод укрепления защитных сил организма. Под закаливанием обычно понимают воздействие холодом, но и тепловые процедуры оказывают благотворное влияние на организм. Совместные походы в баню, помимо оздоровительного эффекта, приносят массу положительных эмоций.

Ключевым аспектом закаливания является перепад температур, благодаря которому организм человека становится устойчивым к колебаниям температуры окружающей среды. Различают несколько видов закаливания: воздухом, солнцем и водой.

Наибольший эффект достигается при сочетании закаливания с физическими упражнениями, полноценным сном и сбалансированным питанием. Процедуры закаливания следует проводить с положительным эмоциональным настроем, соблюдая принципы последовательности, непрерывности и постепенности, избегая крайностей. Переохлаждение недопустимо.

Врач Себастьян Кнейп сформулировал лозунги: «Самая лучшая обувь — отсутствие обуви» и «Каждый шаг босиком — лишняя минута жизни». Ребенку следует предоставлять возможность ходить босиком при первой же возможности. В летний период детям полезно ходить босиком по песку, асфальту, мелким камушкам и шишкам. Это не только закаливает организм, но и является профилактикой плоскостопия.

8. Какую роль играют окружающий воздух, солнце и вода в оздоровлении ребенка? Считаете ли вы нужным закалять детей? Какие виды закаливания вы используете в своей семье? *(Высказывания родителей)*

Задача родителей — в сотрудничестве с медиками и педагогами приложить все усилия для того, чтобы закаливание стало неотъемлемой частью здорового образа жизни наших детей.

Эффективность закаливания повышается при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Все родители должны знать основные принципы их правильного применения: систематичность и последовательность; учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его физиологических и эмоциональных реакций на процедуру; состояние здоровья (процедуры проводятся, когда ребёнок здоров); комплексное использование природных факторов и климатогеографических условий.

9. Можно ли закаливать организм продуктами растительного происхождения? Какими? *(Высказывания родителей)*

10. Как отражается эмоциональный климат в семье на здоровье ребенка? *(Высказывания родителей)*

11. Какое влияние на здоровье ребенка оказывают вредные наклонности родителей? *(Высказывания родителей)*

Ограничение телевизора и компьютера.

Среди пагубных последствий воздействия телевизора и компьютера можно выделить ухудшение зрения, заболевания суставов, ожирение и повышение артериального давления. Дети, проводящие много времени перед экраном, часто теряют чувство реальности.

Особенно уязвимы перед негативным влиянием сцен насилия маленькие дети. Исследования показывают, что дети, окружённые любовью и вниманием родителей, проводят время за просмотром телевизора вместе с ними, менее подвержены воздействию сцен насилия, чем дети, растущие в неблагоприятных условиях.

12. Есть ли у вас дома спортивный уголок? И какова его роль в домашних условиях? *(Высказывания родителей)*

13. Нужен ли дома уголок природы? Какое влияние он оказывает на здоровье ребенка и всей семьи в целом? *(Высказывания родителей)*

### **Викторина на тему: «Здоровье».**

*(Если отвечаете правильно, делаете шаг вперед, если неправильно - шаг назад)*

Вопросы.

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (ДА)

2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (НЕТ)

3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (НЕТ)

4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10.000 чел? (ДА)

5. Правда ли, что бананы снимают плохое настроение? (ДА)

6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? (ДА)

7. Правда это или ложь, что есть безвредные наркотики? (ЛОЖЬ) (нет)

8. Отказаться от курения легко? (НЕТ)
  9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (НЕТ)
  10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? ( ДА)
  11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (ДА)
  12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (НЕТ)
  13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 2 стакана молока в день? (ДА)
  14. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (ДА)
  15. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? (НЕТ)
- Все, кто оказался в 1 линии, садятся на места, а кто во второй линии - остаются.

### **Физкультминутка**

Руки на пояс поставьте сначала.

Влево и вправо качайте плечами.

Вы дотянулись мизинцем до пятки?

Если сумели - всё в полном порядке.

Все, что мы с вами сейчас делаем, как это можно назвать? (*Ответы родителей*)

РАЗМИНКА, ФИЗНАГРУЗКА, ЗАРЯДКА, одним словом, активный образ жизни. Он способствует здоровью или нет? (ДА)

Присаживайтесь на места.

### **Игра «Закончи пословицу!»**

Чистота – залог .... здоровья!

Чисто жить – здоровым .... быть!

Кто аккуратен – тот людям .... приятен!

Грязь и неряшливость – путь.... к болезням!

Гигиена, чистота – нам здоровье.... красота!

Быть здоровыми хотим – помогает нам.... режим!

Солнце, воздух и вода – наши лучшие... друзья!

Проведите дома эту игру с детьми и повторите пословицы!

### **ОКНО, или очень короткие новости**

Комнатные растения положительно воздействуют на органы чувств. Даже простое созерцание зеленых и ярко цветущих растений повышают защитные силы организма.

Дорогие родители! Обратите внимание ребенка на то, что все без исключения комнатные растения полезны - они очищают нам воздух! Кроме того, есть растения со специфической экологической значимостью:

- тамариллис, бегония уничтожают микробов;
- аспидистра, алоэ нейтрализуют действия газов;
- циперус, папоротник увлажняют воздух;
- душистая герань положительно влияет при неврозах, заболевании уха (но у отдельных людей может вызвать аллергию);

- каланхоэ лечит раны, насморк;
- хлорофитум очищает состав воздуха.

### Домашнее задание.

Если у вас дома нет этих комнатных санитаров, посадите вместе с ребенком эти комнатные растения! Рассмотрите их! Расскажите детям о пользе комнатных санитаров для организма человека! Приобщайте ребенка к заботе об окружающем живом мире!

Подведение итогов.

1. Здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни!
2. Здоровый образ жизни - это
  - отказ от вредных привычек;
  - оптимальный двигательный режим;
  - рациональное питание;
  - закаливание;
  - личная гигиена;
  - положительные эмоции;
  - высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

Хотите ли вы, чтобы ваш ребенок рос **ЗДОРОВЫМ**?

Тогда сделайте **ЗДОРОВЫМ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВАШЕЙ СЕМЬИ!**

### Здоровье вашего ребёнка в ваших руках, дорогие родители!

К сожалению, в силу недостаточного развития уровня культуры и образования в нашем обществе, здоровье ребёнка в семье не является абсолютным приоритетом. Многие родители не могут служить своим детям положительным примером здорового образа жизни, а также не могут создать ребёнку позитивную мотивацию быть здоровым.

Здоровый образ жизни — это залог счастливого и успешного будущего. А будущее начинается сегодня. От того, что мы сделаем сегодня, будет зависеть завтра.

Здоровье — это целенаправленная работа на всю жизнь. А то, что закладывается в ребёнка с детства, остаётся с ним на всю жизнь.

### **Анкета для родителей**

Уважаемые родители!

Просим Вас ответить (анонимно) на вопросы анкеты

#### **«Физическое воспитание в семье»**

1. Признаете ли вы, что физическое развитие детей дошкольного возраста имеют большое значение для общего и гармоничного развития ребенка? (*да, нет*)
2. Есть ли в вашей семье те, кто занимается спортом? (*да, нет*). Если да, то каким?

3. Имеете ли вы дома (на улице или в помещении) оборудование для занятий физической культурой и спортом? (*да, нет*). Если да, то уточнить какое именно?

4. Делаете ли Вы дома утреннюю гимнастику? (*да, нет, иногда*)

5. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? (*да, нет*). Если да, то какую?

6. Соблюдаете ли режим дня в выходные дни? (*да, нет, иногда*)

7. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие процедуры? (*да, нет*). Если да, то уточните какие именно?

8. Как часто Вы гуляете с детьми на свежем воздухе (пешие прогулки)?

---

9. Для пеших прогулок на свежем воздухе чаще всего используете (подчеркнуть):

- Парк, лес;
- Спортивная площадка;
- Детская площадка;
- Улицы (тротуары) города.

10. Играете ли Вы дома с ребенком в подвижные игры? (*да, нет*)

12. В какие подвижные игры Вы предпочитаете играть?

---

13. Как часто Вы уделяете время физическому воспитанию ребёнка:

- а) постоянно;
- б) в выходные дни;
- в) во время отпуска;
- г) не занимаюсь;

14. Проводите ли Вы беседы с ребёнком о пользе занятий физическими упражнениями (нужное подчеркнуть): *да; нет; иногда*.

13. Посещаете ли вы с ребенком любые спортивные мероприятия? (*да, нет*)

14. Как вы относитесь к инициативе воспитателя и инструктора по физической культуре привлечь вас к совместной работе по физическому воспитанию и оздоровлению детей в рамках семейного клуба «Крепыш»?

- заинтересован и активно хочу участвовать
- не очень хочу участвовать
- мне это не интересно

**Спасибо за сотрудничество!**