

**Рецензия**  
**на методическую разработку**  
**«Детско – родительский клуб «Здоровячок»»**  
**инструктора по физической культуре МАДОУ ЦРР- д/с № 17**  
**Рыжкова А.А.**

Автор методической разработки «Детско – родительский клуб «Здоровячок»» - Рыжков А.А. подобрала и систематизировала материал по физическому развитию и оздоровлению детей. Методическая разработка «Детско – родительский клуб «Здоровячок»» составляет – 28 страниц. Срок реализации – 1 год.

В своей работе педагог уделяют особое внимание основному принципу установления сотрудничества детского сада и семьи в вопросах здоровьесбережения, воспитания и развития детей.

В методической разработке «Детско – родительский клуб «Здоровячок»» представлены компоненты физкультурного процесса, где родители могут получать знания и развивать умения для дальнейшего объединения усилий совместно с педагогом, в сохранении и укреплении здоровья детей и обеспечения им комфорта, интересной и содержательной жизни в детском саду. Данная разработка предполагает целенаправленное обеспечение детей определенными практическими навыками и представлениями, ценностными ориентирами, необходимыми при формировании основ культуры безопасности по формированию здорового образа жизни. Цель: Повысить компетентность родителей в вопросах оздоровления и укрепления здоровья детей. Создать непрерывную систему оздоровительной работы в ДОУ и семье

Представленный материал эстетически оформлен, информативно насыщен. Представленные материалы соответствуют принципам вариативности и полифункциональности. Таким образом, представленная методическая разработка «Детско – родительский клуб «Здоровячок»» соответствует современным требованиям ФГОС ДО.

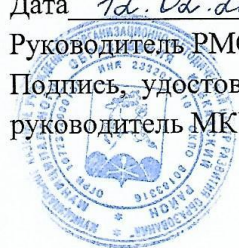
Методическая разработка «Детско – родительский клуб «Здоровячок»» может быть рекомендована к использованию воспитателями групп и специалистами ДОУ при проведении занятий с детьми дошкольного возраста по физическому развитию,.

Дата 12.02.2024

Руководитель РМО \_\_\_\_\_

Подпись, удостоверяю.

руководитель МКУ ОМЦ Кавказского района \_\_\_\_\_



/Фразкова Е.В./

Иван А. Пармонов

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка - детский сад № 17 города Кроткин  
муниципального образования Кавказский район**

**Детско – родительский клуб  
«Здоровячок»**

Инструктор ФК: Рыжков А.А.

2022г.

## **Содержание:**

1. Введение.....	стр.3
2. Пояснительная записка .....	стр.3
3. цель и задачи .....	стр.4
4. Общие положения семейного клуба .....	стр.6
5. Приложения.....	стр. 7

**Приложение 1.** Консультация для родителей «Овощи в питании детей»

**Приложение 2.** Досуг «Собираем урожай»

**Приложение 3.** Буклет: «Со спортом дружим всей семьей».

**Приложение 4.** Мастер – класс «Утренняя гимнастика».

**Приложение 5:** Физкультурный досуг «Веселые старты»

## **1. Введение.**

Сотрудничество с родителями – это процесс многоуровневый и сложный. Чтобы выйти на высокий уровень сотрудничества воспитателям детского сада необходимо создать для этого необходимые условия. Одним из условий эффективного сотрудничества является повышение уровня педагогической компетенции родителей. Для этого воспитатели детского сада используют различные формы работы (совместные мероприятия, привлечение родителей к созданию развивающей среды, к деятельности различных кружков, к участию в различных просветительских программах и т. д.). Комплексной формой такого взаимодействия с родителями в нашей группе стал семейный клуб «Здоровячок».

## **2. Пояснительная записка**

Вопросам физической культуры и спорта в настоящее время уделяется значительное внимание, так как одна из важнейших проблем современного общества – существенное ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста. В центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад, как две социальные структуры, которые в основном и определяют уровень здоровья ребенка. В «Концепции дошкольного воспитания» подчеркиваются: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что обеспечивает непрерывность воспитания и обучения детей».

Состояние здоровья во многом определяет развитие личности ребенка, успешность его социализации, формирование полноценного физического и психического статуса на всех последующих этапах развития.

Здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей, уровня развития здравоохранения и образования, социально – экономической и экологической ситуации в стране.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды.

Отношение детей к своему здоровью – фундамент, на котором может быть выстроено здание потребности в ЗОЖ. Необходимо, чтобы дети понимали: человеческий организм – сложное, но в высшей степени хрупкое создание природы, и свое здоровье, и свою жизнь надо уметь беречь и защищать с самого раннего возраста.

По-настоящему в ребенке может укорениться лишь то, что воспитано в

семье. Основой успеха в воспитании является личный положительный пример авторитетного для ребенка взрослого – родителя, воспитателя. Родители в присутствии ребенка должны контролировать каждый свой шаг, нести в себе те идеалы, которые они хотели бы ему привить. Нельзя в присутствии ребенка проповедовать одни идеалы, а в реальной жизни их нарушать. Главное не общее большое количество времени, которое необходимо провести с ребенком, а качество использования каждого часа.

Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей.

Одной из эффективных форм работы с семьей по вопросу оздоровления и укрепления здоровья детей являются заседания в семейном клубе, позволяющего осуществлять полноценный, индивидуальный подход к физическому и психическому развитию ребенка. Клуб – это перспективная форма работы с родителями, учитывающая актуальные потребности семей и способствующая формированию активной жизненной позиции участников процесса, укреплению института семьи, передаче опыта в воспитании детей.

### **3. Цель и задачи**

**Цель:** Повысить компетентность родителей в вопросах оздоровления и укрепления здоровья детей. Создать непрерывную систему оздоровительной работы в ДОУ и семье.

#### **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;
  - проведение комплексной профилактики различных отклонений в состоянии здоровья, физическом и психическом развитии детей;
  - выявление и трансляция положительного опыта семейного воспитания;
  - обмен опытом решения задач воспитания, физического развития и оздоровления детей в разных семьях и в условиях ДОУ, внедрение здоровьесберегающих технологий в практику семейного воспитания;
  - содействие сплочению родительского коллектива;
  - установление доверительных отношений между родителями и ДОУ, включение родителей в педагогический процесс ДОУ
  - популяризация деятельности ДОУ среди родительской общественности;
- Основными **принципами** клуба являются:
- добровольность

- компетентность
- соблюдение педагогической этики
- сотрудничество
- конфиденциальность

#### **4. Общие положения клуба:**

1. Клуб создан с целью, установления сотрудничества детского сада и семьи в вопросах здоровьесбережения, воспитания и развития детей.
2. Клуб является дополнительным компонентом физкультурного процесса, где родители могут получать знания и развивать умения для дальнейшего объединения усилий в сохранении и укреплении здоровья детей и обеспечения им комфорта, интересной и содержательной жизни в детском саду.
3. Работа клуба основывается на соблюдении международных и российских актов и законов об обеспечении защиты и развития детей, законов РФ в области образования, нормативных документов.
4. Участниками родительского клуба являются: родители и дети, сотрудники ДОУ.

#### **Организация деятельности семейного клуба:**

- Работа клуба осуществляется на базе МАДОУ ЦРР д/с № 17.
- Работа клуба проводится согласно годовому плану работы клуба, составленному инструктором ФК.
- Тематика заседаний касается проблем детей и родителей в сохранении и укреплении здоровья, а также проблем родителей в воспитании детей.

#### **Формы организации семейного клуба:**

- консультации,
- мастер-классы,
- развлечения,
- досуги,
- видеопросмотры.

#### **Ожидаемые результаты:**

1. Сформировать у родителей положительное отношение к здоровому образу жизни своего ребенка.
2. Создать доверительное отношение к нетрадиционным методам оздоровления детей.
3. Способствовать снижению заболеваемости.
4. Внедрить в практику родителей приемы, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата и плоскостопия.
5. Установить сотрудничество с семьями по проблеме формирования здорового образа жизни детей.

**Перспективное планирование работы родительского клуба  
«Здоровячок» на 2022 – 2023 учебный год**

Месяц	Формы работы
сентябрь	Консультация «Овощи в питании детей» Спортивный досуг «Собираем урожай»
октябрь	Памятка для родителей «Закаливание детей в семье» Просмотр мультфильмов в первой младшей группе «Мойдодыр» и «Айболит», пальчиковые игры
ноябрь	Мастер – класс для родителей «Утренняя гимнастика» Спортивное развлечение «Малые Олимпийские игры»
декабрь	Фотовыставка «Если хочешь быть здоров, физкультурой занимайся» Спортивное развлечение «Зимние забавы»
январь	Оформление стенда для родителей «Советы Айболита» Спортивный интеллектуальный досуг «Что? Где? Когда?»
февраль	Буклет «Со спортом дружим всей семьей» Занятия в виде сюжетно-ролевой игры
март	Консультация «Ваш ребенок отравился» Соревнования «Веселые старты».
апрель	Развлечение для средней группы «День здоровья» Консультация «Детская аллергия»
май	Просмотр мультипликационного фильма «Королевство зубной щетки», пальчиковые игры, беседа о ЗОЖ Мастер класс для родителей «Гимнастика с элементами йоги»

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка - детский сад № 17 города Кропоткин  
муниципального образования Кавказский район**

## **Консультация для родителей «Овощи в питании детей»**

**Подготовил:  
инструктор ФК Рыжков А.А.**



## ***Овощи в питании детей***

Овощи дети не очень жалуют из-за их достаточно пресного вкуса (если без соли и специй) и плотной структуры, волокнистости. Однако, пользу овощей для детского питания невозможно переоценить. В овощах много минеральных солей, которых детям катастрофически не хватает, в них много углеводов, витаминов и органических кислот в не раздражающей концентрации, а также веществ, стимулирующих перистальтику, отделение соков и регулирующих стул. Особенно ценными и полезными из состава овощей можно считать бета-каротин, придающий овощам желтый и оранжевый цвет, фолиевую кислоту, содержащуюся в зеленых овощах, витамин С, минеральные соли калия, меди и железа, фосфора, кальция, цинка и марганца.

Кроме того, плоды содержат дубильные вещества, эфирные масла и фитонциды, благодаря чему оказывают сильное противовоспалительное, стимулирующее пищеварение и стул действие. Без овощей в ежедневном рационе питание любого ребенка полноценным не назовешь, да и очень сложно кормить детей совсем без овощей в приготовлении.

Перед тем, как варить овощи, их нужно тщательно промывать в проточной воде со специальной щеточкой,

### ***Сколько варить овощи детям?***

В среднем, время варки овощей будет составлять для картофеля, порезанного кубиком, около 15 минут, для свежей капусты – до 25 минут, для квашенной капусты до полутора часов, для моркови до 25 минут, для свежих томатов, горошка и шпината около 8 минут, свеклы до получаса. Переваривать овощи не стоит, в результате они теряют большую часть витаминов, теряют свою питательную ценность, развариваются и становятся бесформенными и невкусными. Овощные отвары от очищенных овощей полезны и питательны, в них переходит много минеральных солей, поэтому их не стоит выливать, а можно добавлять их во вторые блюда, первые блюда или соусы.

Кроме вареных овощей в первых и вторых блюдах, детям полезны свежие овощи.

### ***Польза овощей для детского питания***

Но, стоит помнить, что во всем нужна мера – избыток овощей в питании ребенка не приведет к накоплению в организме дополнительных витаминных и минеральных веществ. Для полноценного роста и развития им нужно стабильное и нормальное, не избыточное, но прерывистое количество витаминов.

### ***Помним о нитратах!***

Любые плоды могут нести в себе потенциальную угрозу для ребенка, если при их выращивании были нарушены технологии или применялись особые вещества. Все из вас слышали о нитратах, но само по себе наличие нитратов в растениях и плодах является вполне нормальным явлением, эти вещества являются источниками органического азота, необходимого растениям для роста и развития. Но, при всем этом накопление нитратов в избыточном количестве в плодах растений крайне нежелательно. Особенно активно нитраты накапливаются в корнях и стебельках, корнеплодах, черешках и крупных жилах листьев, а в плодах нитратов обычно значительно меньше. Но в чем же польза каждого из самых широко употребляемых овощей в детском питании?

### ***Польза картофеля***

Картофель – лидер среди овощей по потреблению, его едят практически все люди нашей страны и многих других стран. В нем много витамина С, который хотя и разрушается при варке, но не весь, и попадает в организм малышей. Кроме того, в картофеле много витаминов группы В, и витамина РР, железа и калия, йода, фосфора, натрия и магния, кальция и марганца, меди и цинка, кобальта, никеля, бора. Чем младше возраст клубня, тем в нем больше витаминов и микроэлементов. Картофельные витамины растворимы в воде, поэтому, на плите ее варить не самый лучший вариант, лучше перейти на пароварку, микроволновую плиту или духовой шкаф, иначе при варке большая часть витаминов просто уплывет в воду. Картошка является самым калорийным овощем. И самую высокую питательную ценность ей придают углеводистые соединения (крахмал) не менее полезными будут белки картошки – они также самые полноценные, имеют практически все незаменимые аминокислоты.

### ***Польза свеклы***

Свекла является очень полезным для питания ребенка овощем – в ней содержится много витамина С, витамина Р, витамины группы В1 и В2, а также РР. Кроме того, свекла из всех овощей наиболее богата йодом, в ней много калия, магния, фосфора, кальция и натрия. В составе свеклы много клетчатки и пектинов, поэтому она очень активно стимулирует пищеварение в кишечнике, что приводит в большинстве случаев к послаблению стула. Этот продукт полезен детям со склонностью к запорам, кроме того, она полезна детишкам с анемиями, проблемами свертывания и повышенном давлении.

### ***Полезьа тыквы***

Этот солнечный овощ содержит массу полезных для здоровья детей веществ – витамин В1 и В2, витамин В6, а также аскорбиновую кислоту, витамин Е и РР, много каротина, предшественника витамина А. В тыкве много солей фосфора, кальция, калия, магния, а количество железа в ней превышает количество в любых других овощах. Особенно много в тыкве пектина и калия, что полезно детишкам. Полезным будет не только сама тыква, но и ее сок, каша с тыквой, которые помогают в чистке печени и кишечника от шлаков, помогают лечить воспаленные почки и кишечник.

### ***Полезьа моркови***

В этой овощной красавице содержится много каротина, а также витамина с и витамина Е, йода, магния, меди, железа и кальция. Морковь вкусная, имеет сладкий привкус, отчего нравится детям, она излечивает раны, укрепляет зубки и десны, выводит холестерин, помогает при болезнях пищеварения, при лечении сосудов и укрепления сердца. Кроме того, она помогает детям активно расти и укреплять иммунитет, помогает реже болеть и быстрее выздоравливать. Морковка активно помогает бороться с хронической усталостью, можно пить морковный сок, кушать салаты из моркови.

### ***Полезьа белокочанной капусты***

Это один из традиционных представителей овощей на нашем столе, который содержит целый набор полезных витаминов и минеральных веществ. К набору полезных веществ капусты можно отнести аскорбиновую кислоту, витамин Р, витамины группы В, каротин и фолиевую кислоту, биотин, витамин К и витамин Е, фитонциды, соли калия, фосфора и кальция, серу, железо и йод. Капустный сок обладает активным сокогонным эффектом, его применяют как лекарство. В капусте содержится большое количество клетчатки, поэтому, чтобы меньше было газообразования и вздутия живота, для детей капусту при приготовлении нужно тщательно мять руками и ошпаривать. Не менее полезной будет не только свежая, но и квашеная капуста – в ней содержится молочная кислота, которая помогает расти полезным микробам, и убивает вредных. Детям квашеную капусту рекомендуют давать только с двух лет, в ней содержится еще и гистамин, известный медиатор воспаления и аллергии. у детей.

### ***Полезьа капусты брокколи***

Это маленькие капустные кочанчики, собранные на веточках. Особенная ценность данного вида капусты в том, что она содержит растительный и легко усваивающийся белок, по питательным свойствам мало уступающий растительным белкам. Набор незаменимых аминокислот

в этом капустном белке не менее ценный, чем, к примеру, в составе белков куриного яйца. Кроме того, в этой капусте много каротина, витамина С и группы В, много фолиевой кислоты, витамина Е и РР, фосфора, хлорофилла (придает ей зеленый цвет), а также магния и фосфора, солей натрия, калия и кальция. По количеству железа эта капуста - лидер среди своих собратьев другого сорта.

### ***Польза зеленого горошка***

Горошек содержит в себе набор полезных для организма аминокислот, таких как аргинин, лизин, цистеин, триптофан и другие. Кроме того, в нем достаточно витаминов группы В, витамин С, витамин РР, провитамин А. Если горох сухой, белка в нем не меньше, чем в говядине, но усваивается он труднее. Много в горошке и минеральных веществ – калия, фосфора, железа и кальция. Благодаря содержанию в горошке белка он препятствует старению тканей и помогает обновлению тканей. Горошек укрепляет иммунитет.

### ***Польза кабачков***

Кабачки – очень нежные и вкусные овощи, в них содержится много калия и кальция, фосфор, железо и магний, а также небольшое количество полезных органических кислот, полезного белка, аскорбиновая кислота и витамин А. Кабачок является самым низкокалорийным овощем, а также содержит вещества, помогающие очищать организм от холестерина. Кабачки нежно и деликатно воздействуют на микробную флору кишки, помогая росту полезной микрофлоры

### ***Польза огурцов***

Свежие зеленые плоды любят практически все, и это неспроста. В огурцах много минеральных веществ в виде солей кальция, калия, фосфора и железа, а также микроэлементов в виде меди, марганца, йода, кобальта и цинка, аскорбиновая кислота, витамин А и группа В, нежная клетчатка и пектины. В огурцах достаточно много железа, больше, чем во многих фруктах. Кроме того, в огурце много полезной «живой» воды, что помогает при жаркой погоде восстанавливать баланс воды и утоляет жажду. Но при всем этом, огурцы полезны при развитии отеков и повышенном давлении, так как способны выводить из организма лишнюю воду и соли, они являются природным мочегонным средством.

### ***Польза помидоров***

Помидоры любят многие дети за их приятный вкус и веселый цвет. В помидорах содержится много аскорбиновой кислоты и витамина А, калия, магния, цинка и железа, кальция, фосфора, ликопина, особого вещества,

природного антиоксиданта. Кроме того, в помидорах много вещества серотонина, который называют гормоном удовольствия и счастья, а также особое соединение – тирамин, которое претерпевает трансформации в серотонин уже внутри самого организма. Помидоры помогают бороться со стрессом и действуют как природные антидепрессанты, в них много фолиевой кислоты, что крайне полезно при росте организма.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка - детский сад № 17 города Крпоткин  
муниципального образования Кавказский район**

## **Досуг «Собираем урожай»**

**Подготовил:  
инструктор ФК Рыжков А.А.**

**Цель:** формировать у детей двигательные умения и навыки; развивать физические качества; прививать бережное отношение к своему здоровью.

- **образовательная:** учить детей ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга соблюдая дистанцию.

- **оздоровительная:** развивать мышечную силу и координационные способности, снимать эмоциональное напряжение, содействовать расслаблению всех дыхательных и других мышц организма;

- **воспитательная :** развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости; ориентировки в пространстве, глазомера; воспитывать дружелюбие, организованность.

**Познание:** формировать у детей знания об овощах и фруктах.

**Социализация:** обогащать активный игровой опыт детей разнообразием игр, учить действовать согласованно, соблюдать очередность.

**Безопасность:** формировать навыки безопасного поведения в игровой деятельности (не толкать товарища, освобождать дорогу бегущему ребенку).

**Здоровье:** формировать представление о здоровье, его ценности, и способах укрепления.

**Музыка:** использовать музыкальное сопровождение при выполнении упражнений.

**Подготовка:** зал празднично украшен осенними листьями.

**Предшествующая работа:** провести с детьми беседы об огороде, осени, урожае, овощах, загадках об осени.

**Оборудование:**

1. фрукты, овощи (по количеству детей);
2. осенние листочки - 50 шт.;
3. обручи среднего диаметра (по количеству детей);
4. тоннель - 2 шт.;
5. барьер – 2 шт.;
6. конусы – 6 шт.;
7. ящики – 2шт.;
8. мячи – 25 шт.;
9. корзина – 1 шт.

### Ход

Дети под музыку входят в зал строятся в одну шеренгу.

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Скажите, какое сейчас время года? (Осень) Верно. Осень – очень красива своей золотистой листвой и богата урожаем.

Как вы думаете, чтобы быть сильными, здоровыми, крепкими, что нужно делать? (Заниматься спортом).

1. **Разминка** «Проказница осень» (проводит инструктор по физической культуре). Под музыку дети выполняют упражнения с осенними листьями.

**Ведущий:** Молодцы! А, вы любите играть? (Да). Но игры у нас будут необычные, осенние.

### **«Фрукты и овощи»**

Для организации двигательной активности детей необходимо разложить обручи (среднего размера) по периметру зала.

2. **«Успей занять дом!»**

Каждый ребенок находится в «овощном» или «фруктовом» домике. Водящий стоит в центре - у него домика нет. По команде «Овощи!» дети, стоящие в овощных домиках, начинают меняться местами; по команде «Фрукты!» меняются местами дети из фруктовых домиков и т.д. Водящий должен успеть занять пустой домик. Ребенок, оставшийся без места, становится новым водящим.

**Ведущий:** Все ребята справились, молодцы! И мы приступаем к самому важному этапу - это сбору урожая.

3. **«Собираем урожай»**

Дети по сигналу строятся в две колонны: «Овощи» и «Фрукты». Преодолевают полосу препятствий (пролезают в тоннель, перешагивают через барьер, затем прыгают на двух ногах из обруча в обруч), берут овощ или фрукт (из общей корзины) и кладут в ящик. Затем бегом возвращаются, передают эстафету и встают в конец своей колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока последний участник команды не вернется в свою команду «Овощей» и «Фруктов».

4. **«Яблочный забег»**

Ребята, строятся в 3 колонны. Возле каждой команды в обруче рассыпаны шары зеленого, желтого и красного цвета (яблоки). Задача каждой команды перенести все свои «яблоки» на противоположную сторону площадки (зала) и построиться также в одну колонну друг за другом. Побеждает, команда, которая быстрее справится с заданием. Бег начинаем по сигналу, внимательно следим за участниками своей команды. Каждый последующий участник начинает свое движение после того как другой участник перебежит на другую сторону и поднимет руку, что является сигналом для движения, следующего вперед.

**Ведущий:** Урожай собрали, а теперь пришло время прогуляться и отдохнуть.

5. **«Осенний лес»**

Все ребята группы встают в одну шеренгу вдоль зала. В руках в каждого мяч. По команде они наклоняются вперед и катят мяч между конусами (деревья, украшенные осенними листьями) не задевая их. Затем шагом идут и забирают мяч, и переходят на противоположную сторону зала. Игра



продолжается 3 – 4 раза. Следим за тем, чтобы дети при наклоне туловища вперед ноги не сгибали и «деревья» не сбивали.

**Ведущий: Молодцы!** Скажите, в какое время года мы собираем урожай? (Осенью). Какие овощи и фрукты вы запомнили? (дети называют овощи и фрукты). На этом наше развлечение заканчивается. До свидания, ребята! (До свидания).

Дети под музыку выходят из зала.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка - детский сад № 17 города Кропоткин  
муниципального образования Кавказский район**

**Буклет  
«Со спортом дружим всей семьей»**

**Подготовил:  
инструктор ФК Рыжков А.А.**



***Человеку нужно спортом  
заниматься,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить смеяться,  
Чтоб расти и развиваться,  
Но при этом не болеть.***



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

*Платон*

С уверенностью можно сказать, что совместные занятия спортом приобщают детей и родителей, выявляют их общие интересы, поднимают настроение, содержат в здоровой физической форме тело и дух как детей, так же и родителей, являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь.

Доказано, что движение и спорт оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если занятия проводятся на свежем воздухе, то и закаляют организм, способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество и др. И нам хочется надеяться, что у других родителей и детей проснется интерес к активному занятию спортом и движением, которые способствуют укреплению взаимоотношений в семье, воспитанию любви и уважения детей к родителям, к гармоничному развитию личности ребенка.

***«Со спортом  
дружим всей  
семьей»***



**Подготовила:  
Инструктор по физической культуре  
Рыжков А.А.**



## ПРОБЛЕМА

В последнее время мы замечаем, что уровень здоровья у многих детей в других семьях снижается, потому что дети засиживаются у телевизора, компьютера и телефо- на стали менее подвижные и, к сожалению, не во всех семьях не принято заниматься спортом.

*Им очень хочется прожить всю свою жизнь без болезней. ....Но что они для этого делают?* Многие принимают огромное количество разных таблеток, витамины, стараются есть только полезную пищу, либо садятся на диеты.

**Но самого главного они не делают - не занимаются спортом!**

## Актуальность

С давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия — спорт, способ, требующий не дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой.



Актуальность в том, что ни одна даже самая лучшая технология не сможет дать полных результатов если она не реализуется в содружестве с семьей, так как условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера в которой живет ребенок целиком и полностью зависит от родителей, которые несут ответственность за его жизнь и здоровье своего ребенка.

## Гипотеза

В плотном графике работы родителей, кажется, практически невозможным найти свободное время для общих занятий спортом. Однако, сделать это просто необходимо, хотя бы в выходные дни, потому что занятия спортом всей семьей прямо отражаются на настроении и здоровье ребенка.

*«Спорт, здоровье, радость, смех –принесет нам всем во всем успех!»*



Заниматься спортом следует с ранних лет жизни, следует формировать у детей спортивную культуру, приучать к активному образу жизни, соблюдению правил личной гигиены и режима дня, к правильному рациональному питанию.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка - детский сад № 17 города Крототкин  
муниципального образования Кавказский район**

# **Мастер – класс «Утренняя гимнастика»**

**Подготовил:  
инструктор ФК Рыжков А.А.**

**Цель:** Формирование здорового образа жизни в семье.

**Задача:** Познакомить родителей с комплексами утренней гимнастики, которые способствуют укреплению здоровья детей.

### **Ход мероприятия:**

Здравствуйте, дорогие родители.

Я хочу вам показать, как проводить спортивную гимнастику с детьми дома.

Знаете ли вы о пользе утренней гимнастики?

Проводите ли дома утреннюю гимнастику?

Утренняя гимнастика способствует укреплению здоровья детей, пробуждению организма, развивает силы мышц, подвижность суставов, формирует правильную осанку ребенка.

Как правило, комплексы гимнастики включают различные виды ходьбы и бега; общеразвивающие упражнения с предметами и без них в определенной последовательности. Сначала общеразвивающие упражнения делаются для мышц плечевого пояса, затем для мышц спины и живота, в конце для ног. Заканчиваем прыжками и упражнением на дыхание. Не забываем про водные процедуры.

**1. Ходьба и бег** в начале гимнастики - это небольшая разминка. Ходьба и бег бывают разными.

Ходьба и бег направлены для профилактики плоскостопия.

-Бег в умеренном темпе; бег с высоким подниманием коленей, с захлестом.

-Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием коленей.

**2. Упражнения для рук и плечевого пояса**, направлены на формирование правильной осанки, т.к. при этом укрепляются мышцы, помогающие держать спину прямо, сближать лопатки.

Важно следить за тем, чтоб ребенок занимал правильное исходное положение, именно оно определяет физическую нагрузку на различные группы мышц.

Ряд общеразвивающих упражнений, которые я могу вам порекомендовать в домашних условиях:

-И.п.- пятки вместе, носки врозь. 1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны; 4-вернуться в исходное положение.

-И.п.- пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1-руки в стороны; 2-руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 3-руки в стороны; 4-исходное положение.

-И.п.- пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1-2-поднимаясь на носки, руки через стороны за голову; 3-4-исходное положение.

**3.Упражнения для мышц спины и живота** также направлены на формирование правильной осанки, на укрепление мышц спины.

-И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-руки в стороны; 2-наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-исходное положение.

-И.п.- основная стойка, руки на поясе. 1-шаг правой ногой вправо; 2-наклон туловища вправо; 3-выпрямиться; 4-вернуться в исходное положение.

-И.п.- сидя ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2-наклоны вперёд к правой ноге, коснуться носка пальцами рук; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-исходное положение. То же к левой ноге.

**4.Упражнения для мышц ног**, развивают силы мышц, подвижность суставов.

-И.п.- основная стойка, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2-мах правой ногой вперёд, хлопок в ладоши под коленом; 3-опустить ногу, руки в стороны; 4-исходное положение. То же левой ногой.

-И.п.- стойка на коленях, руки на поясе. 1-2-с поворотом вправо сесть на правое бедро; 3-4-исходное положение. То же в лево.

-И.п.- основная стойка, руки на поясе. 1-2 -присесть, руки вперёд; 2-4-исходное положение.

**5.Прыжки** способствуют пробуждению организма.

-И.п.- основная стойка, руки на поясе. 1-прыжком ноги врозь, ноги вместе.

-И.п.- основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

-И.п.- основная стойка, руки на поясе. Прыжки на левой(правой) ноге.

**6.Упражнение на дыхание** восстанавливает силы и улучшает настроение.

-«Накачивание шины»

Важно помнить-вдох делаем шумный, короткий, активный. Выдох - абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот(как удобно).

И.п.-голова опущена вниз, руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены. 1-слегка кланяемся вниз-руки выпрямляясь, легким движением тянутся к полу, плечи расслаблены, голова опущена-вдох. Выпрямиться-выдох; 2- снова слегка наклониться вниз,- голова опущена-вдох. Выпрямиться-выдох.

-«Обними плечи»

И.п.: стоять ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч; руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны. При этом одна рука должна размещаться чуть ниже. 1-руки навстречу друг другу до отказа-вдох. Сразу же после этого согнутые в локтях руки сами разошлись в стороны. Выдох уходит абсолютно пассивно через нос или через рот.

-«Повороты головы»

-И.п.- стоять ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища. 1-повернуть голову в права-вдох. 2-слегка поворачиваем голову влево -вдох. Пассивный выдох уходит в промежутке между вдохами. 7.Заканчиваем нашу утреннюю разминку **водными процедурами.**

Здоровье в порядке ,спасибо зарядке!



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка - детский сад № 17 города Крпоткин  
муниципального образования Кавказский район**

# **Физкультурный досуг «Веселые старты»**

**Подготовил:  
инструктор ФК Рыжков А.А.**

**Цель:** Привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения.

**Задачи:**

Оздоровительные: пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.

Образовательные: совершенствовать двигательные умения и навыки детей в условиях эмоционального общения со сверстниками; формировать представление детей об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм; обучать игре в команде.

Развивающие: развивать быстроту, силу, ловкость, меткость, умение ориентироваться в пространстве. Развивать интерес к спортивным играм.

Воспитательные: воспитывать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях; развивать чувство товарищества, взаимопомощь, интерес к физической культуре.

Оборудование: 2 мяча, 2 факела, 6 обручей, 8 кеглей, 6 дуг для подлезания, картинки с изображением видов спорта, медали и дипломы, аудиозаписи (для проведения эстафет), воздушные шары для украшения зала.

**Инструктор ФК:** Ребята! Я хочу пригласить вас принять участие в «Веселых стартах». Хотите? Да! Хорошо! А вот скажите мне, вы любите физкультуру? Да! Для чего надо заниматься физкультурой? (ответы детей). А играть, любите? Да! А болеть? Да нет же, это не когда голова и горло болят, а когда идут соревнования и надо болеть за своих ребят. Понятно? Давайте потренируемся. Покажите, как вы умеете хлопать в ладоши. Громче! Здорово! А ногами топать вы умеете? Молодцы! А теперь и топаем, и хлопаем. Просто замечательно! И теперь я приглашаю вас в спортивный зал. Инструктор ФК вместе с детьми поднимается в спортивный зал.

Под звуки спортивного марша и аплодисменты зрителей команды (вместе с воспитателем) входят в зал одной колонной, проходят круг почета, выстраиваются в две шеренги напротив друг друга.

**Инструктор ФК:** Вот мы и пришли в спортивный зал.

Мы собрались в этом большом, светлом зале,

Чтобы провести «Веселые старты»:

Все хотят соревноваться,

Пошутить и посмеяться,

Силу, ловкость показать.

Этой встрече все мы рады.

Собрались не для награды.

Нам встречаться чаще нужно,

Чтобы все мы жили дружно!

Я посмотрю, как вы умеете играть, веселиться, прыгать и скакать. Хочу предложить вам поиграть в игру, во время которой можно сильно подружиться. И сейчас вы сами в этом убедитесь.

**Проводится игра: «Знакомство»**

Давай с тобой попрыгаем

Раз, два, три!

И ножками подрыгаем

Раз, два, три!

И ручками похлопаем

Раз, два, три!

И ножками потопаем

Раз, два, три!

Давай с тобой покружимся

Раз, два, три!

И мы с тобой подружимся

Раз, два, три!

***Инструктор ФК:*** Молодцы! Вот мы стали еще дружнее!

Чтобы праздник наш начать

В нем участие нужно принять.

Каждый должен свои силы

Свою ловкость показать

Быть здоровым и веселым

И конечно не скучать.

***Инструктор ФК:*** А сейчас посмотрим, кто из вас самый внимательный.

**Проводится игра на быстроту внимания «Стоп!»**

Дети легким бегом передвигаются по залу, на сигнал «Стоп!», прыжком на две ноги должны остановиться.

Хорошо! А вот еще игра на внимание и прыгучесть.

**Эстафета: «Тараканьи бега»**

В забеге участвуют два участника.

Один встаёт на четвереньки, а второй обнимает его за талию. Всего 6 лапок.

При такой конструкции надо постараться развить большую скорость.

**Эстафета. «Смекалка»**

***Инструктор ФК:*** При выполнении следующего задания участникам нужно проявить смекалку, находчивость, сообразительность.

### Загадки:

- 1) Просыпаюсь утром рано  
Вместе с солнышком румяным  
Заправляю сам кроватку, быстро делаю .... зарядку
- 2) Не обижен, а надут,  
Его по полю ведут.  
А ударят – нипочем  
Не угнаться за ... мячом
- 3) Этот конь не ест овса,  
Вместо ног два колеса.  
Сядь верхом, езжай на нем,  
Только лучше правь рулем. (Велосипед)
- 4) Обе по снегу бегут,  
Обе песенки поют,  
Обе ленты на снегу  
Оставляют на бегу. (Лыжи)

### Эстафета: «Пронеси факел»

У каждой команды – факел. Необходимо каждому участнику пронести факел, обежать кегли и передать другому.

**Инструктор ФК:** Все отлично справились с заданием – молодцы!

### Эстафета: «Неваляшки»

В трех лежащих на полу обручах поставлено по одной кегле. Первый участник эстафеты бежит, рукой кладет кегли на пол, огибает круг и возвращается по прямой. Второй участник команды бежит и ставит кегли в обручи, огибает круг и возвращается бегом по прямой.

**Инструктор ФК:** Молодцы, обе команды справились отлично. Не устали: ждем следующее задание?

Еще не чемпионы мы,  
Еще мы дошколята.  
Растем мы все спортсменами,  
Мы – дружные ребята!

### Эстафета: «Пролезь в обруч»

Перед каждой командой лежат по 3 обруча. Участникам необходимо добежать до обруча и пролезая через обручи добраться до дуг для подлезания, которых тоже три. Проползти под ними и бегом вернуться к своей команде.

**Инструктор ФК:** отлично, все – молодцы. Но это еще не все. Приступаем к следующему заданию? Команды готовы?

Вот, ребята, вам мячи,-  
Тренируйтесь ловкачи.  
Кто быстрее донесет,  
Приз команде принесет.

**Эстафета: «Кенгуру»**

Мяч прячется под одежду на животе. Придерживая мяч руками, нужно прыгать вперед, огибая кегли, назад к команде – бегом, передача эстафеты – хлопок.

***Инструктор ФК:*** Молодцы, ребята, обе команды справились с заданием быстро.

Вы сегодня все, ребята.  
Были ловки и смелы,  
И себя вы показали  
С самой лучшей стороны.  
А поэтому сейчас  
Получаете призы.

*(вручение призов всем участникам)*

Вот и закончился наш праздник. Спасибо всем, всем, кто пришел к нам с хорошим настроением и добрым отношением к детям. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! Перед тем, как с вами попрощаться мы хотим вам пожелать:

Крепкого здоровья, почаще улыбаться и никогда не унывать!

Спорт, ребята, очень нужен,  
Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

**Вместе:** До свидания! До новых встреч.