Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребёнка – детский сад №32 города Кропоткин

муниципального образования Кавказский район

**КОНСПЕКТ**

**проведения «Круглого стола»**

**с родителями по теме:**

**«КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЕНКА ЗАНЯТИЯМИ ФИЗКУЛЬТУРОЙ»**

**Составил:**

**инструктор ФК**

**Дудникова М.А.**

**Цель:**формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей; объединение усилий детского сада и семьи в вопросе физического воспитания детей.

**Место проведения: музыкальный зал.**

**Подготовительный этап.**

1. Подготовка фрагментов пословиц о здоровье, написанных на листах определённого цвета.

2. Презентация «Виды физической культуры»; «Внешние признаки утомления».

3. Подготовка карточек с символами заповедей здоровья.

4. Подготовка буклетов для родителей «Физическая культура в детском саду».

**Организационный этап.**

1. Подготовка помещения, оборудования и материалов.

1. Оформление выставки нестандартного оборудования по физической культуре.

**Инструктор:**Уважаемые родители! Сегодня наша встреча посвящена теме:

**«Как заинтересовать детей занятиями физической культуры».**

С каждым годом возрастает актуальность вопросов, связанных со здоровьем подрастающего поколения. Особую обеспокоенность вызывают дети дошкольного возраста. Как известно, развитие и воспитание ребенка во многом зависит от взрослых, которые его окружают, и оттого, какой пример (положительный или отрицательный) они подают своим поведением. Главным образом это члены семьи дошкольника. Поэтому сознательное отношение к собственному здоровью и здоровью детей в первую очередь следует формировать у родителей.

Физическое воспитание - один из основных компонентов общего воспитательного процесса, без которого невозможно гармоничное развитие ребенка. Регулярные занятия физкультурой и спортом в семье и образовательном учреждении позволяют повышать сопротивляемость детского организма внешним неблагоприятным воздействиям, содействовать оздоровлению ослабленных от рождения детей, а также укреплять внутрисемейные отношения.

Уважаемые родители! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Я предлагаю Вам вспомнить пословицы и поговорки о здоровье и физкультуре.

**Разминка «Сложи пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни».**

(На экране мультимедиа начало пословиц о спорте и здоровье. Родителям предлагается закончить пословицы).

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

И смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Физкультурой заниматься будешь - про болезни забудешь.

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Чтоб расти и закаляться, будем спортом заниматься.

**Инструктор:** Уважаемые Родители! Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребёнка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить. В нашем дошкольном учреждении вся работа по физическому воспитанию проводится с учётом состояния здоровья детей. Сейчас мне бы хотелось предоставить слово нашей медсестре.

**Медсестра.**Здоровье детей является абсолютной ценностью. В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья детей дошкольного возраста. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья, число здоровых дошкольников уменьшилось в пять раз и составляет лишь около 10% от числа детей, поступающих в школу. И родители, и воспитатели хотят видеть детей здоровыми, весёлыми, физически развитыми. Считаю, что данную проблему необходимо решать общими усилиями

(Родителям предоставляется информация о группах здоровья детей, посещающих д/сад)

**Инструктор.**Выбирая вид физической культуры, главное, чтобы он нравился ребёнку, чтобы он занимался этим с удовольствием. В ребёнке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример авторитетного для ребёнка взрослого - родителя. Занятия физическими упражнениями с мамой или папой доставляют детям большое удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребёнком, получить необходимую физическую нагрузку.

**Инструктор:**Нельзя сегодня не затронуть тему переутомления, которое отрицательно сказывается на состоянии ребёнка.

**Медсестра.** Уважаемые, Родители, как вы думаете, какие могут быть внешние признаки переутомления? (Предположительные ответы родителей).

**Внешние признаки переутомления на экране:**

- значительное покраснение кожи лица, шеи, выражение лица напряжённое;

- выраженная потливость лица;

- резко учащённое дыхание;

- движения неуверенные, нечёткие;

- жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий.

Как следует поступить взрослому при переутомлении ребёнка?

- ограничить нагрузку для детей;

- уменьшить количество повторений упражнений;

- исключить наиболее трудные;  
-удлинить отдых.

**Инструктор:** Учёные подсчитали, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20%-от здоровья родителей и ещё на 20%- от условий жизни.

Хорошо известно, что человек, проживший здоровым долгую жизнь, часто с гордостью говорит: *«Я никогда не был у врача»*. В настоящее время такие высказывания звучат всё реже и реже. Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие. Здорового ребёнка не нужно заставлять заниматься **физкультурой** – он сам нуждается в движении и охотно выполняет всё новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребёнка к выполнению того или иного движения. В связи с этим тренировки должны проходить в виде игры – тогда ребёнок всё время будет находиться в прекрасном настроении. Постепенно вовлекайте ребёнка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребёнок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребёнка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет, что он сам уже покажет. Пробудить у ребёнка интерес к **занятиям** поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребёнка развиваются уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребёнка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к **занятиям**, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Некоторые полные дети не любят заниматься потому, что им тяжело двигаться, они склонны к лени. Чтобы развивать у ребёнка смелость, умение преодолеть страх, следует терпеливо учить его ориентироваться в необычных положениях, пока он не преодолеет боязнь и не будет с радостью повторять упражнения. Каждый ребёнок реагирует на сложные упражнения по – разному, иногда даже необходимо сделать замечание смельчаку, чтобы он не рисковал и следил за указаниями взрослых. В играх и упражнениях ребёнок учится соблюдать определённые правила, дисциплину, умение сосредотачиваться. Здесь необходимо соблюдать принцип постепенного повышения требований к детям. Особенно важна изобретательность родителей, которая поможет в обычных условиях смастерить для детей различные интересные преграды для перелезания, раскачивания, которые обогатили бы запас движений ребёнка. Желательно ежедневно подготавливать для ребёнка увлекательную дорожку препятствий, чтобы он мог поупражняться на ней в ловкости, быстроте реакции, закрепить различные движения (перелезание через мягкие предметы, кувыркание на ковре, перешагивание через препятствия из кубиков и т. д.)

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки, и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п.

Зарядка – это весело! Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заняться ею вместе с ним!

Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и, поверьте, у вас все получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть!

• В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

• Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.

• Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.

• Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.

• Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.

1. Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.

2. Сидя на мягкой подстилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекатывается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.

3. Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем кроха улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.

4. Приятно, если удается запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, кроха разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом – следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.

5. Мама и малыш сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого – по мячу, и вы катаете их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы малыш держал ножки прямыми. Ведь поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку.

Помещение, где вы занимаетесь с ребёнком, всегда следует хорошо проветривать, обязательно открывать окна, а зимой = хотя бы форточку. Помещение должно быть чистым, хорошо освещённым и тёплым *(16 – 18гр.)*

К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому родителям следует создать все необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться. Часто в семье склонны приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные для здорового роста ребенка игрушки.

В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.

На природе подобные дорожки можно легко соорудить с помощью верёвок, брёвен, досок, соломы и травы *(для приземления при прыжках)*. Дети преодолевают дорожку препятствий самостоятельно (страховку применяют только там, где возможны травмы, стараясь сделать это как можно лучше. В этих упражнениях важна не столько точность выполнения, сколько быстрая адаптация к необычным условиям. Необходимо включать музыкально – ритмические упражнения, которые воспитывают у детей грациозность, осознанное выполнение движений и сочетание движений с ритмом стихов, песенок, музыки. Эти упражнения должны постоянно присутствовать в *«репертуаре движений ребёнка»*, поскольку они способствуют его эстетическому обогащению. Каждое движение, которое вы выполняете с ребёнком, должно быть правильно выбрано и хорошо выполнено, возможность какого – либо ущерба для здоровья должна быть полностью исключена. При выполнении упражнений с ребёнком важно помнить о том, что любое движение активизирует дыхание ребёнка, увеличивает потребление кислорода. В связи с этим следует отдавать предпочтение **занятиям на свежем воздухе**, в том числе и зимой, когда при выполнении упражнений усиливается снабжение крови кислородом и можно вдыхать чистый воздух. Только дождь и ветер могут быть помехой для **занятий на улице**.

Инструктор благодарит родителей за совместную работу. Раздача буклетов.