Заклад дошкільної освіти №1 «Дзвіночок»

Сарненської міської ради

Майстер-клас для батьків

«Як організувати рухову діяльність дитини вдома»

Підготувала

інструктор з фізкультури

 Людмила Довгопола

2023р.

**Мета**:звернути увагу батьків вихованців на важливість фізичного розвитку й оздоровлення дітей,ознайомити з ефективними методами оздоровлення дітей.формувати позитивне ставлення до здорового способу життя.

**Інстр-р з фіз-ри**:Доброго дня,дорогі батьки! Я рада вас бачити на нашому майстер-класі!Як кажуть у народі, або людина турбується про своє здоров'я, або воно потурбує її. Тому педагоги та батьки прагнуть з раннього віку формувати в дітей основи здорового способу життя. Проте мало хто з батьків вихованців знає, як правильно діяти, щоб зміцнити здоров'я дітей та поліпшити їхній фізичний розвиток.

 **Дитинство**-це не чекання дорослого життя,це і є справжнє життя.Потрібно використати його мудро,не надіятись,що в дорослому житті,вам додадуться краса,сила,грація,витривалість.Треба вчити дітей берегти своє здоров’я і життя.Дорослі повинні навчити дітей способам зміцненням свого здоров’я.використовуючи різні методи оздоровлення.

**Один з японських мудреців говорив: «Потрібно лікуватися не за п’ять хвилин до смерті, а за п’ть років до хвороби.**»Тобто не потрібно чекати погіршення свого стану здоров’я,а докладати всіх зусильщоб завжди бути здоровими.Тому педагоги спільно з батьками роблять усе, щоб оптимізувати фізичний розвиток дітей і зміцнити їхнє здоров'я. На початку тижня я провела анкетування батьків, щоб з'ясувати, як вони організовують фізичний розвиток дітей удома, як оздоровлюють дітей, запобігають захворюванням тощо. Результати анкетування засвідчили, що батьки віддають перевагу в оздоровленні дітей відпочинку на морі, прогулянкам у лісі, іграм на свіжому повітрі. Також в анкетах більшість батьків зазначила, що вони стежать, як дитина харчується, додають у її раціон вітаміни. Проте виявилося, що мало хто знає, як організовувати рухову діяльність дітей. Щоб поліпшити ситуацію та збагатити знання батьків вихованців, педагоги нашого дитячого садка систематично проводять різні форми просвітницької роботи, зокрема:

* практикуми, під час яких ознайомлюють батьків з оздоровлювальними технологіями;
* майстер-класи, що дають змогу навчитись організовувати й оптимізувати рухову діяльність дітей;
* семінари з елементами практикуму, де батьки збагачують свої знання щодо фізичного виховання та розвитку дітей тощо.

Активна взаємодія педагогів із родинами вихованців допомагає поліпшити фізичний розвиток дітей. У результаті спільних заходів батьки починають розуміти механізми цього розвитку. Це дає їм змогу ефективніше організовувати діяльність дітей, здійснювати профілактику захворювань. Окрім того, спільна діяльність батьків із дітьми сприяє реалізації потенційних можливостей кожної дитини.

**Як же організувати рухову діяльність дитини вдома?**

**Інстр-р з фіз-ри:**:Для повноцінного розвитку дитині потрібно рухатись. Як ви гадаєте, шановні батьки, скільки часу має проводити в активному русі п'ятирічна дитина? (Biдnовіді батьків.) Загалом дитина цього віку має робити орієнтовно 13 тис. рухів, що складає 4-4,5 години на день. Саме такого результату намагаються досягти педагоги нашого дитячого садка. Проте без вашої допомоги нам не впоратися. Тому пропоную сьогодні поміркувати разом, як організовувати рухову діяльність дітей удома.

**Інстр-р з фіз-ри:Микола Амосов говорив: «Добути і зберегти своє здоров’я може тільки сама людина».** Ніщо так не бадьорить зранку, як цікава та весела ранкова гімнастика. . Їх існує багато, тож обирайте разом із дитиною ту, що буде вам до смаку. А зараз подивіться будь-ласка на екран телевізора і перегляньте,як дітки в садочку виконують ранкову гімнастику.Скажіть мені будь-ласка,а хто з вас робить зарядку вранці?

**Інстр-р з фіз-ри:**А зараз шановні батьки запрошую вас теж до ранкової гімнастики,можете себе уявити на деякий час маленькими дошкільнятами.

**Ранкова гімнастика з батьками**

 **Інстр-р з фіз-ри: «Щоб насолоджуватися здоров’ям,потрібно працювати над собою.(П.Брегг)** Не менш важливим для фізичного розвитку дитини є вміння правильно дихати. Завдяки таким вправам дитина вчиться дихати глибше, задіює більший обсяг легенів, а значить, у них починає надходити більше крові та кисню. Дихальна гімнастика ефективна для профілактики різних бронхіальних захворювань, а також при перевтомі, гіперактивності та безсонні. Запрошую вас теж до вправ на дихання.

**Дихальна гімнастика з батьками**

**Інстр-р з фіз-ри**:Уявіть, що ми опинилися на чудовій осінній лісовій галявині, відчуйте як гарно пахне хвойними деревами,грибочками,справжнім осіннім лісом! Робимо глибокий вдих через ніс.а видихаєм через рот.

(Підняти руки вгору, вдихнути, опустити руки донизу, видихнути.)

**Подув теплий вітерець**. (Вдихнути носом, а видихнути з довгим звуком «ш-ш-ш».)

 **Десь поблизу закувала зозуля**. (Глибокий вдих, на видиху промовити «ку-ку-ку-ку».)

**Інстр-р з фіз-ри:** Наступний метод оздоровлення про який ми будемо говорити.це **« Доріжки здоров’я**» Завдяки їм ви не лише поліпшите рухову діяльність дітей, а й запобігатимете плоскостопості. Подивіться будь-ласка на екран і перегляньте,як наші малюки ходять по цих «Доріжках здоров’я».

Деякі доріжки ви можете виготовити самі:з старих ковриків вирізати слідочки і приклеїти чи пришити на них гудзики,в любу тканину можна насипати шишки.жолуді,каштани і ходити по них,масажуючи ніжки.

**Інстр-р з фіз-ри:**А зараз дорогі батьки я вам теж пропоную пройтись по доріжках здоров’я,помасажувати ніжки і сказати.які у вас відчуття після цього.

**Ходьба по « Доріжках здоров’я»**

**Інстр-р з фіз-ри:** **«Головним скарбом життя є не землі,що ти їх завоював,не багатство.що їх маєш у скринях…Головним скарбом життя є здоров’я,і щоб його зберегти,потрібно багато що знати.»(Авіцена)** Останній компонент,про який ми поговоримо,це-**Руханки.**

**Руханки для дітей мають низку переваг:**

-вони сприяють розвитку фізичної активності та моторики в дошкільнят,допомагають змалечку формувати любов до здорового способу життя,

-завдяки руханкам можна розвивати координацію,гнучкість та деякі силові навички,

-вони сприяють підвищення емоційного стану та настрою дітей.

-вони навчають соціальній взаємодії та спільній грі.

-Використовуйте їх, коли дитина довгий час грає у статичні ігри, дивиться телевізор тощо. А щоб зацікавити дітей, пропонуйте їм руханки з цікавим сюжетом і музичним супроводом.

А зараз будь-ласка подивіться на екран,як наші дітки виконують з великим задоволенням руханки.І я вас теж запрошую до цікавої.незвичайної руханки.

**Руханка для батьків на дерев’яних пеньочках**

**Інстр-р з фіз-ри:** Шановні батьки, сьогодні ми показали вам ефективні методи та засоби організації рухової діяльності дітей, які ви можете успішно використовувати вдома. Їх можна змінювати чи доповнювати. Головне, щоб і ви, і діти отримували задоволення від руху і спільна діяльність радувала вас.

**Інстр-р з фіз-ри:**Я вам усім щиро дякую за участь у нашому майстер-класі.Тож докладаймо усіх зусиль,щоб поруч із нами були здорові й щасливі діти:гармонійно розвинені,загартовані.працездатні,веселі,спроможні долати труднощі і негаразди.Недарма в народі кажуть: «Було б здоров’я.а все інше наживемо!»

-А на згадку,хочу вам дати пам’ятки «Як поліпшити фізичний розвиток дитини вдома.