

**Муниципальное казенное управление  
«Отдел образования администрации городского округа  
город Стерлитамак Республики Башкортостан»  
Информационно – методический центр**

**Выступление на Городском методическом объединении инструкторов по физической культуре по теме:  
«День самоуправления в ДОУ с родителями».  
(физическая культура)**



**Инструкторы по ФК МАДОУ «Детский сад № 58»:**

**Зайнетдинова А.А.**

● **Цель:** создание условий для координации усилий детского сада и семьи по вопросам здоровьесбережения и воспитания здорового ребенка через инновационную активную форму - «День самоуправления».

● **Задачи:**

- • формировать у родителей осознанное отношение к здоровью детей;
- • повышать интерес родителей путём просветительской работы к участию в оздоровительных мероприятиях вместе с детьми;
- • расширить педагогические знания родителей по вопросу физического воспитания дошкольника;
- • научить взрослых проводить совместные подвижные и спортивные игры с ребенком в условиях семьи.

● Для проведения «Дня самоуправления» выбрать следующие режимные моменты :

- - утренняя гимнастика,
- - пальчиковая гимнастика,
- - физкультурное занятие
- - рассматривание иллюстраций, плакатов о спорте , книжек -самodelок о здоровом образе жизни,
- - разгадывание загадок о спорте, о спортивных атрибутах,
- - настольные игры,
- - пословицы о спорте.
- - прогулка,
- - закаливание,
- - гимнастика после сна.

● Для тесного сотрудничества педагогов и родителей были созданы условия:

- – участие в планировании совместной деятельности;
- – переход родителей от пассивных наблюдателей к активному участию;

●

### ● Ожидаемые результаты:

- – повышение интереса родителей к здоровью сберегающим мероприятиям, проводимым в детском саду;
- - обеспечение качества образовательного процесса по сохранению и укреплению здоровья воспитанников, формированию привычки к здоровому образу жизни;
- - повышение степени вовлеченности родителей в жизнь детского сада;
- - повышение уровня удовлетворенности родителей формами работы педагогов с семьей.
- Для подготовки к проведению «Дня самоуправления» организовать следующую работу:
- - обсуждение на родительском собрании вопросов, связанных с организацией « Дня самоуправления»;
- - «День открытых дверей»;
- - подготовка участников образовательного процесса;
- - ознакомление родителей с деятельностью педагогов;
- - индивидуальное консультирование родителей по проведению образовательной деятельности;
- - распределение ролей между родителями;
- - инструктаж родителей – участников по охране жизни и здоровья детей, по технике безопасности, правилам пожарной безопасности.

*Тематический день  
самоуправления  
«В гостях у Спортика»  
для детей среднего дошкольного  
возраста*



## ● План тематического дня «В гостях у Спортлика» для детей среднего дошкольного возраста

### ● Первая половина дня

- Утренняя гимнастика в физкультурном зале . (см. приложение)
- Ситуативный разговор «Для чего нужна зарядка»- Чтение стихотворения
- А. Барто «Зарядка».
- Рассматривание иллюстраций, плакатов о спорте , книжек -самodelок о здоровом образе жизни. (Книжки «Спорт в моей семье», «Каким видом спорта я занимаюсь», « Виды спорта», «Дорожка здоровья»)
- Разгадывание загадок о спорте, о спортивных атрибутах.
- Физкультминутка «Аист», «Бабочка»
- Литературная гостиная :разучивание пальчиковой гимнастики « Мы спортсмены».
- **Словесная игра** « Закончи предложение» (*Поле, на котором играют в футбол, называется футбольным*). *Цель: формировать умение подбирать прилагательные.*
- Дидактическая игра «Что такое хорошо, что такое плохо».
- Физическое развитие. (см. приложение)
- **Речевое развитие. Беседа «Наш режим дня» (составление режима дня с помощью картинок).**
- **Задачи.** Совершенствовать умение составлять рассказы по набору картинок с последовательно развивающимся действием. Развивать монологическую форму речи. Совершенствовать умение согласовывать слова в предложениях: существительные с числительными. Развивать творческие способности, умение отвечать на поставленный вопрос, аргументировать свой ответ, используя полученные знания. Развивать интерес к совместной со сверстниками и взрослыми деятельности (речевое развитие).
- **Содержание:** 1. Организационный момент: психологическая игра «Давайте, поздороваемся!»; 2. Беседа «Здороваться не будешь, здоровья не получишь»; 3. Вопрос-ответ: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?»; 4. . Физкультминутка «Ванька - встанька»; 5. «Для чего нужно соблюдать режим дня?» - содержательный метод; 6. Презентация «Режим дня»; 7. Дидактическая игра «Наш режим дня» (составление режима дня с помощью картинок).

### ● Прогулка

- Игры со своим спортивным инвентарём на своей площадке.
- Подбор подвижных игр (см.приложение)
- «У медведя во бору», *Цель: развивать умение двигаться по сигналу.*
- Игра-упражнение «Насосики»-развивать правильное диафрагмальное дыхание.

### ● Вторая половина дня

- Гимнастика после сна
- Настольные игры «Спортивное лото»
- Игра-пантомима «Изобрази виды спорта».
- Динамическое упражнение по выбору воспитателя.
- Пословицы о спорте.
- **Подвижные игры** «Найди себе пару».
- Чтение рассказа "На катке" В.А. Осеева
- Художественное творчество в течение дня «Спортивный инвентарь в загадках» (рисование, раскрашивание, аппликация на выбор воспитателя)

## ● Утренняя гимнастика

- 1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен).
- **Упражнения без предметов**
- 2. И. п. – стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
- 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).
- 4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).
- 5. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
- 6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1–8; повторить 2 раза с небольшой паузой.
- 7. Ходьба в колонне по одному



### Стихотворение А.Барто «Зарядка»

По порядку По порядку  
Стройся в ряд! Стройся в ряд!  
На зарядку На зарядку  
Все подряд! Все подряд!

Левая! Левая!  
Правая! Правая!  
Бегая, Бегая,  
Плавая, Плавая,  
Мы растем Мы растем  
Смелыми, Смелыми,  
На солнце На солнце  
Загорелыми. Загорелыми.

Ноги наши  
Быстрые,  
Метки  
Наши выстрелы,  
Крепки  
Наши мускулы  
И глаза  
Не тусклые.



- Рассмотрение иллюстраций, плакатов о спорте, книжек-самodelок о здоровом образе жизни.





**Литературная гостиная: разучивание пальчиковой гимнастики  
« Мы спортсмены».**

Чтоб болезней не бояться  
Надо спортом заниматься *Поднимают руки к плечам, плечам, в стороны.*  
Играет в теннис теннисист  
Он спортсмен, а не артист *Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.*  
В футбол играет футболист  
В хоккей играет хоккеист,  
В волейбол — волейболист,  
В баскетбол — баскетболист.



**Дидактическая игра «Что такое хорошо, что такое плохо».**

Если услышите, что это неправильный поступок, должны поднять красную фишку, а если правильный – то зеленую фишку.

1. Долго сидеть за компьютером, когда на улице солнечная морозная погода?
2. Смотреть целыми днями мультики, когда твои друзья катаются на санках с горки?
3. Собираться с подружкой на каток?
4. Помочь друзьям строить снежную крепость?
5. Целый час играть в компьютерную игру «Хоккей»?
6. Зайти за другом, взяв с собой снежок?
7. Отправиться всей семьей на лыжную прогулку?

# Физкультурное занятие



Беседа и презентация  
«Режим дня»





## Гимнастика после сна.

И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п. **(5 раз).**

И.п.: лёжа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях.

Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п. **(5 раз).**

3. И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» — выдох (через нос). **(5 раз).**

4.И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди.

Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот. **(5 раз).**

5.И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу.

Хлопок в ладоши — выдох; развести ладони в стороны — выдох. **(5 раз).**

6. И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п. **(3 раза).**





**Спасибо за внимание**