

План приобщения родителей воспитанников к ЗОЖ

В силу сложившихся экономических причин, занятости на работе современные родители большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется.

Цель: поиск и разработка новых, современных форм сотрудничества инструктора по физической культуре с родителями и повышение физкультурно-оздоровительной грамотности родителей по направлению формирования ЗОЖ у детей.

Задачи:

- Внедрять в образовательную деятельность ДОО разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы с участием детей и их родителей;
- обучить родителей приёмам эффективного взаимодействия с ребёнком с целью сохранения его здоровья и создания в семье здорового нравственно-психологического климата;
- повышать интерес родителей воспитанников к участию в совместных физкультурных и оздоровительных мероприятиях;
- оказывать семье конкретную практическую помощь в создании условий для сохранения и укрепления здоровья ребёнка;
- расширить спектр средств и способов работы с родителями, стимулировать их, как участников единого образовательного пространства, к поиску оптимального стиля взаимодействия, способствовать укреплению доверительных отношений между инструкторами по физической культуре, педагогами и родителями;
- приобщать родителей к участию в жизни детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы, понимание и принятие индивидуальности ребёнка, доверие и уважение к нему, как к уникальной личности.

План мероприятий с родителями на 2020-2021 учебный год

- **1. Открытые физкультурные занятия для родителей** – дают возможность наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физическую подготовленность. Родители знакомятся с большим перечнем доступных упражнений и подвижных игр, способствующих развитию у детей двигательных навыков. Осваивают методы обучения упражнениям, чтобы в результате повторений закрепить приобретенные навыки.
- **2. Физкультурные праздники и развлечения**–способствуют приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у детей дисциплинированность, ответственность, дружбу. А также совместная двигательная деятельность способствует созданию положительных эмоций, бодрого настроения, что является важным условием активного отдыха.
- **3. День открытых дверей в спортивном зале** — помогают детям совместно с родителями удовлетворить потребность в двигательной активности по своему выбору, отдавая предпочтения своим любимым упражнениям, а родителям узнать предпочтения своего ребёнка в выборе вида движения и уровне его освоения, а так же получить положительные эмоции при совместной двигательной активности.
- **4. Беседы — индивидуальные и групповые** — в основном носят индивидуальный характер. Беседы лаконичны, значимы для родителей, побуждают собеседника к высказыванию. Обсуждаются характерные особенности ребёнка, возможные формы организации совместной деятельности дома, на улице, а так же рекомендуется литература по развитию движения у детей.

- **5. Консультации.** Целью консультаций является усвоение родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.

- **6. Разработка и оформление стендовой информации** – позволяет познакомить родителей с задачами физического воспитания, с вопросами, касающимися здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора физкультурного инвентаря и др.

- **7. Родительское собрание, беседа** – позволяет наладить более близкий контакт с семьёй воспитанников, обсудить интересующие вопросы, обменяться мнениями в том или ином направлении работы дошкольного учреждения, наметить дальнейшие планы.

- **8. Анкетирование** – необходимо для выявления значимости отдельных факторов, предусматривающие получение разнообразных данных, сведений и характеристик. Они позволяют изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные особенности детей для построения дальнейшей работы с ними и внедрения эффективных программ физкультурно-оздоровительной направленности в семью.

- **9. *Хорошей традицией может стать*** организация выставок, совместных работ, альбомов детей и родителей «Любим спортом заниматься», «Мы со спортом очень дружим», а также фотовыставок, которые отражают совместный физкультурный досуг взрослого и ребёнка. Многие родители с удовольствием принимают в них участие, приносят фотографии и рисунки.

- **10. *Одним из новшеств в каждом детском саду*** должны стать такие занятия, где родитель не просто участвует в совместной двигательной активной деятельности, а сам проводит физкультурные занятия. Вначале проводится предшествующая работа. Обговариваются все части занятия. Само занятие проводится по плану инструктора по физической культуре, но родители могут внести и свои коррективы (в освоении основных движений, в играх, в использовании традиционного и нетрадиционного спортивного

оборудования), но не навредив здоровью детей. На таких занятиях родители приобретают навыки организации двигательной деятельности, знания о физиологических особенностях детского организма, реакции на физические нагрузки. Формируют у взрослых основы физкультурной грамотности.