

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2» - (МАОУ СОШ №2)**

---

626109, Тюменская область, г.Тобольск, мкр.«Иртышский», ул Железнодорожная, д.5, тел. (3456) 33-23-96, [sch-2tob@mail.ru](mailto:sch-2tob@mail.ru)

**Семинар – практикум с педагогами  
«Организация совместной работы детского сада и родителей по  
формированию ЗОЖ у  
дошкольников»**

**Выполнила:  
Зольникова Ю.Ю**

**Тобольск, 2025**

**Цель:** создание информационного пространства для обмена педагогическим опытом и повышения профессиональной компетентности, мастерства педагогов ДОУ по взаимодействию с родителями по формированию ЗОЖ у дошкольников.

### **Ход деловой игры**

Приглашаю всех в большой круг. Предлагаю поприветствовать друг друга красиво (например, реверансом или поклоном).

**Релаксация: Упражнение «Броуновское движение»**

**Цель:** Способствовать интеграции группы и разрядке эмоционального напряжения.

Все участники беспорядочно движутся под музыку и соединяются по сигналу в команды по признаку, названному ведущим (по цвету глаз, кто родился зимой, весной, летом, осенью, у кого цвет волос светлый, тёмный, у кого есть кольца, у кого есть серьги и т. д.)

Человек не может находиться в постоянном напряжении – он устанет, поэтому расслабление и отдых просто необходимы, чтобы набраться сил, чтобы настроение было хорошее, а здоровье – крепкое.

Предлагаю Вам поиграть, но играть мы будем по - деловому.

1. **Разминка для ума «Блиц – опрос» (в кругу)**

- **«Что такое здоровье?»** (по определению Всемирной организации здравоохранения: здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни).

- **Как называется наука, занимающаяся изучением ЗОЖ?** (валеология)

- **Назовите виды здоровьесберегающих технологий.**

(Уроки – здоровья: Гимнастика для глаз, психогимнастика, артикуляционная и пальчиковая гимнастика.

**Физическое развитие и оздоровление детей** (закаливание, двигательный режим, упражнения, способствующие формированию осанки, плоскостопия, и развитие органов дыхания).

**Лечебно-профилактическая работа** (лечебный массаж, физиотерапия и т. д.)

**Обеспечение психологического благополучия** (музыкотерапия, коррекционно-развивающая работа).

**5. Назовите динамические паузы активного отдыха детей.**

(физминутки, минутки здоровья, массаж, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, релаксация и т. д.)

- **Назовите формы двигательной активности дошкольников в течение дня.** (физкультурные занятия, оздоровительный бег, гимнастика, ритмика, прогулки с включением подвижных игр, побудка и т. д.)

- **Назовите компоненты ЗОЖ**

(рациональный режим, систематические физкультурные занятия, закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в ДОУ и семье)

- **Назовите праздники, способствующие оздоровлению детей.**

(«День Нептуна», спортивные досуги, праздники, игры-забавы, двигательно-игровой час, «Дни здоровья» и т. д.)

## **2. Тест для воспитателей по физическому воспитанию дошкольников.**

### **1. Что такое физическое воспитание?**

а) это совокупность достижений общества в области физического совершенствования человека, накопленных в процессе общественно-исторической практики;

б) это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучением движением, воспитание физических качеств, овладения специальными физкультурными знаниями и формирования осознанной потребности физкультурных занятий;

в) это процесс изменения форм и функций организма человека в течение индивидуальной жизни.

### **2. Цель физического воспитания детей дошкольного возраста**

а) подготовка к жизни, труду, овладение определенным запасом двигательных навыков и умений в момент поступления в школу, которые помогут более успешно усвоить школьную программу на последующих этапах обучения, проявление интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

б) укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;

в) содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;

г) формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, бросание, ловля и метание.

### **3. Физкультурные занятия это**

а) средство физического воспитания;

б) метод физического воспитания;

в) форма физического воспитания;

г) прием физического воспитания.

### **4. Относится ли утренняя гимнастика к физкультурно-оздоровительным мероприятиям**

а) да;

б) нет.

### **5. Являются ли прогулки и экскурсии за пределы детского учреждения простейшим видом детского туризма**

а) да;

б) нет.

### **6. К средствам физического воспитания относятся (выберите 3 правильных ответа)**

а) гигиенические факторы;

б) подвижные игры;

в) естественные силы природы;

г) физические упражнения.

### **7. Какая из задач физического воспитания самая главная?**

а) оздоровительная;

- б) образовательная;
- в) воспитательная;
- г) все.

**8. Являются ли вопросы к детям словесным приемом при обучении движению?**

- а) да;
- б) нет.

**9. Опишите структуру физкультурного занятия (части)**

**Первая часть вводная** в ней используются строевые упражнения такие как: ходьба и бег, упражнения на внимание, упражнения на формирование стопы, осанки, танцевальные движения, подскоки, могут быть упражнения в равновесии, завершается перестроением на выполнение комплекса  
Длительность части разная: 2мл. гр. 1,5 – 2ми, ср.гр. 2-3мин, старш. гр. 4-5мин, подг.гр. 4-5мин.

**Вторая часть основная.** Состоит из обще развивающих упражнений, обще развивающие упражнения — это упражнения направленные на все группы мышц, порядок выполнения с верху вниз, учитывается возраст ребенка, индивидуальные особенности. основных видов движений, это движения в виде, ползания, лазания, упражнений на пресс, упражнений на равновесия, метания и т.д. завершает эту часть подвижная игра разная по тематике, основная задача подвижной игры большая подвижность детей. Длительность этой части:

- ОРУ 2мл. гр. 3-5 мин ОВД 2-3 мин Игра 1-2мин
- ОРУ ср.гр. 5-6 мин ОВД 3-4 мин Игра 2-3мин
- ОРУ старш. гр. 6-7 мин ОВД 4 Игра 3 мин
- ОРУ подг.гр. 6-7мин ОВД 3-5 мин Игра 4мин.

Последняя часть занятия — это **заключительная часть** в этой части используются: Ходьба в спокойном темпе, дыхательные упражнения, игра малой подвижностью, подведение итогов занятия. Упражнения на расслабления. Длительность:

- 2мл. гр. 2мин
- ср.гр. 3мин,
- старш. гр. 3- 4мин,
- подг.гр. 3-4 мин.

**10. В какой части физкультурного занятия проводятся общеразвивающие упражнения?**

**4. Закончить пословицы о здоровье (все по очереди):**

Чистота – (залог здоровья)

Здоровье дороже (золота)

Чисто жить – (здоровым быть)

Здоровье в порядке – (спасибо зарядке)  
Если хочешь быть здоров – (закаляйся)  
В здоровом теле – (здоровый дух)  
Здоровье за деньги (не купишь)  
Береги платье с нову, (а здоровье с молодую)  
Будет здоровье – (будет все).

### **5. Продолжи фразу (все по очереди):**

Процесс изменения форм и функций организма человека - ... (физическое развитие)

Основное специфическое средство физического воспитания - ... (физические упражнения) Детский туризм это - ... (прогулки и экскурсии). Ходьба, бег, прыжки, лазанье и метание - (основные виды движения).

От чего зависит здоровье детей? (организация оптимального двигательного режима; прогулка; проветривание; профилактика простуды; безопасно организованная среда; соблюдение режима дня).

Во время беседы воспитателя с детьми о труде их родителей одна девочка сказала: «Моя мама - самая главная. Если бы не она, все люди ходили бы грязными!»

Как вы думаете, где и кем работала мама этой девочки?

Почему ребенок так отзывается о труде своей мамы? Как можно использовать этот пример в разговоре с детьми?

### **6. Кроссворд о ЗДОРОВЬЕ. (один и тот же на 2 команды, «Кто быстрее»)**

#### **ВОПРОСЫ К КРОССВОРДУ**

1. Утренняя гимнастика одним слово?
2. За счёт чего кровь насыщается кислородом?
3. ОВД, развивающий гибкость?
4. Спортсмен цирка?
5. Стремление к спортивным победам?
6. ОВД, формирующий ориентировку в пространстве?
7. ОВД?
8. ОВД, развивающий глазомер?

***Отгадав кроссворд, Вы узнаете то, без чего не возможна счастливая жизнь.***

