**Организация физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми дошкольного возраста в условиях семьи**

Золенко Валентина Юрьевна,

Великих Мария Александровна

Инструктор физической культуры,

Воспитатель

МОУ «Тавровская СОШ «Формула Успеха»

структурное подразделение «детский сад»

**Актуальность.**

Здоровье и гармоничное развитие детей дошкольного возраста – важнейшая задача для родителей и воспитателей. В современном мире информационных технологий дети всё больше времени проводят за экранами смартфонов, планшетов, компьютеров, что существенно снижает их физическую активность. При этом именно ранний возраст является фундаментальным для формирования двигательных навыков и укрепления здоровья.

В условиях семьи, где основное время ребёнок проводит именно дома, особенно важно организовывать систематические физкультурно-оздоровительные мероприятия. Недостаток движений приводит к ухудшению здоровья, снижению мышечного тонуса и вредному влиянию на развитие опорно-двигательного аппарата. Следовательно, возникает необходимость разработки эффективных методов и подходов к проведению занятий по физической культуре в домашних условиях, учитывающих возрастные особенности детей, их интересы и индивидуальные возможности, чтобы воспитать у ребёнка потребность в активном и здоровом образе жизни.

**Основная часть:**

Дошкольники проходят интенсивный этап формирования основных двигательных навыков: ползания, ходьбы, бега, прыжков, лазания и других видов активности. В этот период происходит развитие координации движений, совершенствование мышечной силы и гибкости. Важной задачей родителей является создание условий для полноценного развития этих навыков через игровые формы деятельности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка: его уровень подготовленности, темперамент, интересы и физиологические особенности. Правильная организация физических упражнений способствует не только укреплению организма, но и развитию умственных способностей через игровые задания.

**Семья** — это первая социальная среда ребенка, где формируются основы его здоровья и образа жизни на всю жизнь. Родители в свою очередь выступают основой формирования у малыша привычки к регулярной физической активности. Они должны стать активными участниками процесса: создавать благоприятные условия для занятий, демонстрировать личный пример активности и энтузиазма; поощрять инициативу ребенка; учитывать его интересы при выборе упражнений.

**Ключевые функции семьи при организации ФОД включают:**

- Создание безопасной среды для занятий (удаление опасных предметов, обеспечение мягкого покрытия пола);

- Планирование регулярных занятий с учетом режима дня ребенка;

- Использование игровых методов для повышения мотивации (игры на развитие ловкости, скорости, гибкости);

- Контроль за правильностью выполнения упражнений без чрезмерной нагрузки;

- Обеспечение разнообразия видов активности для предотвращения скуки;

- Вовлечение всех членов семьи в совместные занятия для формирования позитивного семейного климата.

Для успешной реализации системы физкультурно-оздоровительных мероприятий дома необходимо учитывать возрастные особенности детей и создавать условия для их максимальной активности:

1. Разработка режима дня: включение коротких (от 5 до 15 минут) физических упражнений 2–3 раза в день на фоне режима питания и отдыха способствует формированию привычки к движению.

2. Использование доступных средств: мебель (стулья, столы, игрушки (мячи, обручи, предметы быта (платки, веревки) — все это можно использовать для создания игровых упражнений.

3. Игровая форма занятий: проведение упражнений через игры — «Змейка», «Прыг-скок», «Обезьянки», «Лягушки» — помогает развивать моторику и делает занятия увлекательными.

4. Музыкальное сопровождение: использование музыки для ритмичных движений повышает настроение детей и способствует развитию чувства ритма.

5. Прогулки на свежем воздухе: ежедневные прогулки или игры на улице укрепляют здоровье и развивают социальные навыки.

6. Консультации для родителей: проведение консультаций или мастер-классов по технике выполнения упражнений помогает повысить компетентность взрослых.

7. Создание системы поощрений: использование наклеек или небольших призов стимулирует желание заниматься.

8. Включение семейных традиций: совместное выполнение утренней зарядки или вечерних игр способствует укреплению семейных связей.

В ходе реализации физкультурно-оздоровительной работы было проведено несколько встреч и консультаций с родителями, в ходе которых:

1. Регулярные встречи, консультации и мастер-классы по технике выполнения упражнений;
2. Совместные спортивные праздники и дни здоровья, где родители активно участвовали вместе с детьми;
3. Разработка индивидуальных планов занятий и рекомендаций для каждого ребёнка;
4. Создание условий для обмена опытом и поддержания интереса родителей к активному образу жизни детей.

Результатом этой работы стало повышение уровня физической активности детей, укрепление положительных семейных традиций и формирование устойчивых привычек к движению. Родители отметили положительный эффект занятий, их влияние на здоровье ребёнка, а также улучшение взаимопонимания и атмосферу в семье.

**Заключительная часть.**

Организация физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми дошкольного возраста в условиях семьи является важнейшим условием их полноценного развития здоровья и физических возможностей. Эффективное взаимодействие родителей с ребенком через игровые упражнения способствует формированию положительных привычек к движению и формирует основу для здорового образа жизни на всю жизнь. Однако надо не забывать, что систематические занятия дома требует творческого подхода со стороны взрослых, учета индивидуальных особенностей каждого ребёнка и постоянной поддержки.

**Список литературы:**

1. Авдеева Н. Н., Князева Н. Л., Стеркина Р. Б. Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 2017. – 144 с.
2. Алямовская В. Г. Физическое развитие детей. – М.: Медицина, 2015. – 192 с.
3. Борисова М. М. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях.

Физическое воспитание дошкольников : учебное пособие / М. М. Борисова, Н. Н.

Кожухова ; Московский городской педагогический университет. – Второе издание,

переработанное и дополненное. – Москва : ИНФА–М, 2021. – 508 с. – URL Волков Г. Н. Этнопедагогика. – М.: Академия, 2009. – 320 с.

1. Гончарова О. В. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – М.: Академия, 2018. – 240 с.
2. Калинина Р. Р. Тренинг развития жизненной компетенции у детей дошкольного возраста. – СПб.: Речь, 2024. – 160 с.
3. Козлова С. А., Куликова Т. А. Дошкольная педагогика. – М.: Академия, 2021. – 416 с.
4. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми раннего возраста. – М.: Просвещение, 2018. – 112 с.
5. Рунова М. А. Движение – это жизнь. – М.: Просвещение, 2021. – 128 с.
6. Физическая культура для дошкольников: Методическое пособие / Под ред. Л. И. Пензулаевой. – М.: Просвещение, 2020. – 160 с.