

Консультация для родителей

«Как повысить уровень физической компетентности ребенка»

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, поэтому возникает необходимость проведения совместных с семьей мероприятий оздоровительного и реабилитационного характера.

Здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. В приказе Министерства Образования и науки РФ № 1155 от 17 октября 2013 года «Об утверждении федерального образовательного стандарта дошкольного образования» в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей стоят задачи: охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, формирования ценностей здорового образа жизни, развития физических качеств.

Родителям дошкольников важно формировать и поддерживать интерес к оздоровлению самих себя и своего ребенка, т. к. они являются первыми педагогами и обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка (Ф.З. «Об образовании в Р.Ф.от29.12.12).Родители, пренебрежительно относящиеся к своему здоровью, не могут сформировать правильного отношения к здоровью своего ребенка.

Дошкольный возраст признается самым чувствительным (сенситивным) периодом для направленного формирования личности ребенка. Необходимо с ранних лет формировать у ребенка чувство веры в себя, в свой организм, в его безграничные возможности, что окажет позитивное влияние на самовосприятие, самоотношение, самоощущение. Внимание к себе, постепенное осознание своих возможностей будет способствовать тому, что ребенок приучится быть внимательным к своему физическому и психическому здоровью, через себя научиться видеть других людей, понимать их чувства, мысли.

Дошкольное образовательное учреждение имеет потенциальные возможности для становления физической компетентности у детей дошкольного возраста по здоровьесбережению, здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации обозначенных задач с учетом возрастных и психологических возможностей детей дошкольного возраста. В решении этих вопросов велика роль педагогов и родителей как носителей и проводников социальных ценностей, одной из приоритетных среди которых признается здоровье ребенка.

Что же значит понятие «компетентность», «физическая компетентность»?

Компетентность – успешное действие в конкретной ситуации. Компетентность – право на осуществление действия и возможности его осуществления. Компетентность, как понятие интегративное, включает знания, умения и навыки, опыт и отношение.

Становление физической компетентности у детей по здоровьесбережению происходит в процессе развития, воспитания и формирования определенных навыков. Это возможно при проведении комплексных мероприятий: о безопасном поведении в окружающем мире, знании о своем теле, знании физических упражнений и их влиянии на организм, навыков гигиены, режиме дня, питания, ценностей здоровья.

Проявление ребенком компетентности можно визуально определить в типично детских видах деятельности по фактам инициативы, самостоятельности, осознанности. Компетентность проявляется индивидуально в зависимости от степени заинтересованности ребенка, его склонности, способности к тому или иному виду деятельности, что обеспечивает индивидуализацию результатов образования и, в то же время, позволяет обнаружить готовность взрослых варьировать педагогические стратегии. У компетентного ребенка в каждом из возрастов формируются соответствующие виды деятельности. Ребенок приобретает способность видеть общее в единичном явлении и находить, соответственно, необходимый способ решения новых задач своей деятельности.

Физическая компетентность определяется способностями, знаниями, умениями и навыками эффективного самоуправления физическим состоянием организма в объеме не менее требуемых стандартами конкретной ситуации. В общении компетентного взрослого и компетентного ребенка строятся межличностные отношения качественно иного уровня.

Здоровье ребенка – физическое и духовное зависит от того, каким он увидит окружающий мир, каким мы его ему представим. Одна из главных задач педагогов и родителей – дать ребенку как можно больше естественных знаний для более точного выражения себя и своего поведения. Окружающие ребенка люди с самого раннего возраста стремятся привить ему навыки гигиены, поддерживают его в стремлении активно двигаться, формируют элементарные представления о безопасном поведении в окружающем мире, полезном питании и правильном поведении во время болезни. Очевидно, что гарантом сохранения и укрепления здоровья ребенка остаются окружающие его взрослые, но и сам ребенок может вносить свою лепту, осознанно выполняя нужные действия.

Основными направлениями деятельности дошкольного учреждения по охране и укреплению здоровья детей являются:

- создание благоприятной среды в детском саду;
- совершенствование физического развития детей;
- широкое внедрение в практику работы с детьми здоровьесберегающих технологий;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей и их родителей, привлечение их к занятиям физкультурой и спортом.

На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью, к охране и гигиене здоровья. В младшем дошкольном возрасте большинство детей владеет набором простейших норм и способов поведения, являющихся предпосылками к здоровьесбережению. Рассматривая вопрос становления физической компетентности у детей старшего дошкольного возраста по здоровьесбережению, нельзя не затронуть определение «здоровьесберегающие технологии».

Здоровьесберегающие технологии – это психолого-педагогические технологии - система, создающая максимально возможные условия воспитания, сохранения и укрепления культуры здоровья; духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования; формирование представления о здоровье как ценности.

В настоящее время в нашем дошкольном учреждении создана интегрированная система оздоровительной работы, гарантирующая сохранение и укрепление здоровья детей, безопасность их жизнедеятельности, а также построение адекватных условий воспитания и развития. Существующая система представляет собой комплекс медико-психолого-педагогических технологий, направленных на оздоровление, профилактику и лечение заболеваний, коррекцию отклонений в здоровье и нарушений в развитии, реабилитацию, предусматривающую восстановление здоровья.

Содержанием всех этих форм деятельности являются различные методы и технологии здоровьесбережения, разнообразие которых должно максимально быстро и эффективно приблизить всех субъектов здоровьесберегающей деятельности к конечному желаемому результату – модели «идеально здорового ребенка», компонентами которой являются:

- создание комфортной предметно-развивающей среды в ДОУ;
- благоприятный эмоциональный микроклимат в ДОУ и в семье;
- хороший иммунитет ребенка;
- гибкий режим дня и учебных занятий;
- рационально организованная двигательная активность детей и использование оздоровительных методик;
- организация питания.

Ведущая роль в совершенствовании физического и психического развития и становления физической компетентности ребенка по здоровьесбережению в аспекте охраны и гигиены здоровья отводится **двигательной активности**.

Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», т. е. количество движений, производимых ими в течение дня ниже возрастной нормы. Не секрет, дети большую часть времени проводят в статичном положении. Это увеличивает

статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, силы, гибкости, т. е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии, снижается работоспособность внутренних органов.

Широкое использование физических упражнений в виде спортивных игр, физкультурных занятий, ритмической гимнастики, аэробики с получением знаний о значимости данных мероприятий по здоровьесбережению для организма, способствует эффективному, всестороннему развитию и оздоровлению детей. Оптимальное использование физических упражнений приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, повышению уровня метаболизма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей.

Здоровый образ жизни – необходимое условие, от которого зависит физическое и психическое благополучие ребенка, нормальный уровень жизнедеятельности организма, адаптация детей к социально-педагогическим требованиям в дошкольном учреждении. Навыки здорового образа жизни необходимо формировать, начиная с раннего детства, а в дошкольном возрасте закреплять и совершенствовать в условиях целенаправленной педагогической работы. Успешность реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе во многом зависит от особенностей взаимодействия педагогов и родителей в вопросах становления физической компетентности у детей дошкольного возраста по здоровьесбережению.