



Консультация для родителей «Активность ребёнка – залог его здоровья»

От двигательной активности ребёнка во многом зависят развитие его физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное усвоение материала. Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, физически хорошо развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище, крайне необходимо обеспечить и удовлетворение потребности в движении. Физкультурно-оздоровительной работе в детском саду отводится достаточное время в режиме дня. Утренняя гимнастика, физкультминутки, бодрящая гимнастика после сна, прогулка, водные процедуры (умывание), подвижные игры и игровые упражнения на улице, динамические паузы, физкультурные занятия, досуги и праздники - всё это является формами физкультурно-оздоровительной работы. Два - три раза в неделю физкультурные занятия проводятся в зале или на свежем воздухе. Во всех возрастных группах физкультурные занятия имеют высокую моторную плотность, то есть 80-90% занятия дети двигаются, в результате чего одежда становится влажной и теряет былую чистоту. Поэтому для поддержания здоровой гигиены ребёнку необходимо иметь для занятий форму. Кроме этого, специальная одежда и обувь являются соблюдением техники безопасности. Спортивная форма не стесняет движений малыша, он может выполнять различные упражнения с большой амплитудой. Кеды на резиновой подошве не скользят, что снижает риск получения ребёнком травмы.

Дети находятся в одежде более 70% времени суток, и им безразличен «под одежный микроклимат». Давайте вместе заботиться о том, чтобы детям было комфортно не только на физкультурных занятиях, но и после них.



Искусство физического воспитания имеет ту особенность, что почти всем оно кажется делом знакомым и понятным, а иным даже делом лёгким - и тем понятнее и легче, кажется, оно, чем менее человек с ним знаком, теоретически и практически. Почти все признают, что воспитание требует терпения, некоторые думают, что для него нужна врождённая способность и умение, то есть навык, но весьма не многие пришли к убеждению, что кроме терпения, врождённой способности и навыка необходимы специальные знания.

Народная мудрость гласит: “Здоровье всему голова.”, “Здоровью цены нет.”. Вырастить ребёнка крепким, сильным, здоровым - это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими средствами и путями?

Обратиться именно к этой проблеме меня побудило наблюдение за педагогическим процессом в ясли/саду в течение нескольких лет.

Первое, с чем я столкнулась - это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают “двигательный дефицит”, то есть количество движений, проводимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы, задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки. И одной из основных причин таких результатов является неосведомлённость родителей в вопросах педагогики и, в частности, физического воспитания детей.

Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад показало, что папы и мамы мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Родители зачастую оберегают своих малышей от физических усилий (“не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди”), даже от здорового соперничества в подвижных играх. Из лучших побуждений, конечно. Такая родительская



любовь рискует превратиться в свою противоположность и принести только один вред. Ведь доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребёнка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе - то и закаляют организм. Своевременное развитие основных двигательных навыков, так же важны, как и своевременное интеллектуальное развитие ребёнка - например, развитие речи.

Можно выделить основные причины неудач в воспитании детей (в том числе и физическом).

1. Отсутствие у родителей потребности в здоровом образе жизни: игнорирование занятий по физической культуре, курение, злоупотребление алкоголем.
2. Незнание (недостаточная подготовка в вопросах детской педагогики и психологии).
3. Неуверенность в своих силах.
4. Занятость на работе и общественная нестабильность.
5. Пренебрежительное отношение к своим обязанностям.

Поэтому я считаю, что в детском саду необходимо систематическое, разностороннее педагогическое просвещение родителей, включая теоретические знания и практические занятия, обмен опытом воспитания детей.

Информация и практический опыт, полученный родителями на совместных мероприятиях, помогут: увидеть, узнать работу детского сада по физическому развитию их детей, вызвать у родителей интерес к данному вопросу, дать знания об уровне “двигательной зрелости” детей, сформировать потребность в здоровом образе жизни, предоставить возможность позаниматься физкультурой не только ребёнку, но и взрослому,



снизить “дефицит” положительных эмоций у детей, создать атмосферу праздника при , совместной спортивной деятельности детей и взрослых, облегчить общение родителей и сотрудников детского сада, обеспечить преемственность методов и приёмов воспитания детей в семье и в детском саду, а значит повысить эффективность работы по оздоровлению детей. Следовательно, проблему оздоровления дошкольника можно решить только при поддержке, желании и тесном сотрудничестве с семьёй.

Воспитание, в частности физическое, тесно связано с целями и устремлениями родителей и зависят от них. А так как большая часть жизни ребёнка проходит в семье, развитие ребёнка тесно связано с образом жизни семьи, и родители должны заботиться о правильном физическом развитии ребёнка, занимаясь регулярно физкультурой, приобщаясь к здоровому образу жизни. Специалисты детского сада должны дать необходимые педагогические и практические знания - упражнения и подвижные игры, способствующие развитию у ребёнка двигательных навыков, а так же освоить методы обучения этим упражнениям, чтобы в результате повторений закрепить приобретённые навыки.

Продуманный педагогический процесс должен обеспечить преемственность разных организационных форм, преемственность физического воспитания в детском саду и в семье.