

*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида №38  
«Зоренька»*

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Важность физической культуры в жизни дошкольника»**



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 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 ребенку 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. Чешки не скользят, что снижает риск получения ребенком травмы.

Дети находятся в одежде более 70% времени суток, и им небезразличен «пододежный 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 закаливают 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.



# Консультация для родителей

## «Укрепление и сохранение здоровья дошкольника»

Все мы неоднократно слышали про необходимость здорового образа жизни, особенно для детей. Но что включается в это понятие, и как действовать, чтобы воспитать своего ребенка здоровым, с детства приучить его к правильному образу жизни?

В здоровый образ жизни ребенка обязательно входят следующие составляющие:

- правильное и качественное питание;
- занятия физкультурой, спортом;
- равномерное сочетание умственных и физических нагрузок;
- адекватные возрасту эмоциональные нагрузки.

Казалось бы, в этом списке нет ничего невероятного или сверхъестественного, однако дети продолжают часто болеть.

Здоровые дети – заслуга в первую очередь взрослых. Питание детей в любом возрасте должно быть как можно более разнообразным. Не забывайте о должном количестве белка, содержащегося в мясе, рыбе. Особое внимание уделите овощам, фруктам и сокам, особенно в холодное время года.

Очень важная часть здорового образа жизни – занятия спортом, активный образ жизни. Просто прекрасно, если ваш ребенок от природы подвижный, не ругайте его за неусидчивость. Переведите это свойство характера в положительное русло – запишите ребенка на танцы или в спортивную секцию. Однако гораздо чаще современные дети страдают от недостатка физической активности. Последствия такого поведения настигнут ребенка уже во взрослой жизни – избыточный вес, артериальная гипертензия, атеросклероз.

