

Государственное бюджетное образовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №1
г.о. Чапаевск Самарской области СП «Детский сад №8 «Тополёк»

Консультация для родителей -

Роль физического развития в укреплении здоровья детей

выполнила: воспитатель Зубанова И.А.

В дошкольном образовательном учреждении первостепенной задачей является охрана и укрепление здоровья детей. Работа педагогов нацелена на поддержание у ребёнка бодрого, жизнерадостного настроения, профилактику негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно — волевых качеств.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и в повседневной жизни детей, в разнообразных формах организации двигательной деятельности.

В детском саду создаются благоприятные санитарно-гигиенические условия, соблюдается режим дня, обеспечивается заботливый уход за каждым ребёнком на основе лично — ориентированного подхода; организуется полноценное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе; систематически во все времена года проводятся закаливающие мероприятия, утренняя гимнастика, при наличии соответствующих условий организуется обучение детей плаванию.

Во всех возрастных группах большое внимание уделяется выработке у детей правильной осанки. Воспитатели создают в дошкольном учреждении обстановку, способствующую формированию навыков личной гигиены. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения. Систематически проводятся различные виды закаливающих процедур с учётом индивидуальных особенностей детей. Ежедневно проводится утренняя гимнастика в проветренном помещении. Во время организованной образовательной деятельности, требующей большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводятся физкультминутки продолжительностью 1–3 минуты.

В дошкольном учреждении ведущая деятельность — игровая. Педагоги обеспечивают достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Задача современного общества — воспитание здоровых, гармонично развитых людей, обладающих высокой умственной и физической работоспособностью. Для успешного решения этой задачи важно, как говорится, «беречь здоровье смолоду». А значит, необходимо укреплять здоровье ребёнка с первых дней его жизни!

Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма. Солнце, воздух и вода — факторы, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям. Закаливание — это не только обтирание или обливание, но и повседневные обычные процедуры, не требующие специальной организации, дополнительного времени: нахождение в помещении и на

воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, окне, активные занятия физкультурой. Воздух действует как комплексный раздражитель, усиливая процессы обмена веществ, увеличивая количество гемоглобина и эритроцитов, укрепляя нервную систему. Благоприятное его воздействие проявляется и в настроении ребёнка — он становится бодрым, жизнерадостным. Использовать свежий воздух в целях закаливания необходимо постоянно, в любое время года. Особенно благотворно влияет холодный зимний воздух в сочетании с активными физическими упражнениями и играми. Для правильного развития ребёнка важно, чтобы он находился на воздухе зимой 4–5 часов, а летом почти весь день.

Организуя прогулки детей на воздухе, взрослые должны создавать условия для их активной деятельности. Хорошее средство укрепления здоровья — закаливание водой. Дети любят играть с нею; такие занятия улучшают настроение, вызывают у ребёнка радостные эмоции. Это надо использовать для оздоровления организма. Начинать водные процедуры лучше в тёплое время года. Умывать ребят прохладной водой. Вначале мыть руки до локтей, затем шею, лицо. Одним из эффективных способов закаливания является контрастное обливание ног: сначала холодной водой — 24–25 градусов, затем тёплой — 36 градусов и вновь холодной. Наиболее сильным оздоравливающим и закаливающим средством является купание в водоёме. Для здорового ребёнка оно допустимо в возрасте от 2 лет при температуре воздуха 25–28 градусов и воды не менее 22 градусов.

Надо помнить, что закаливающий эффект применяемых воздействий зависит от систематичности, непрерывности использования, постепенно нарастающей интенсивности процедур, учёта индивидуальной чувствительности ребёнка. Если меры по укреплению здоровья ребёнка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и подвижными играми в семейных условиях, у него развиваются индивидуальные склонности и интересы. Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи.

Большое значение в процессе выработки хорошей осанки имеют строго соблюдаемый режим дня, размер мебели, поза детей во время организованной образовательной деятельности, труда и других видов самостоятельной деятельности.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков. Необходимость приступить после пробуждения к выполнению упражнений утренней гимнастики воспитывает волевые качества ребёнка: волю, настойчивость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность. Утренняя гимнастика ценна ещё и тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.

После интенсивных двигательных нагрузок необходимы дыхательные упражнения для восстановления дыхания. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы слабые, поэтому дыхательные упражнения очень полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

Великая ценность каждого человека — здоровье. Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым — это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Многолетний опыт подобной работы показывает, что результат занятий физической культурой и спортом бывает высоким тогда, когда возникает взаимодействие между семьёй и детским садом. Только совместная работа педагогов и родителей способствует укреплению и сохранению здоровья ребёнка, развитию его силы и выносливости, физических способностей, повышению сопротивляемости его организма болезням. Совместные физические упражнения и игры укрепляют отношения в семье и восполняют «дефицит» положительных эмоций.

Помните, что лучший подарок для детей — это время, проведённое с вами!