

**Консультация для родителей
инструктора по физической культуре Бабенко Л.А.
на тему «Формирование оздоровительной работы дошкольников со
специалистами ДОО»**

Цель: информировать родителей об оздоровительной работе в детском саду.

Ход консультации:

Физическое здоровье – это состояние органов и систем органов, жизненных функций организма.

Психическое здоровье – состояние психики, характеризующееся общим душевным равновесием.

Социальное здоровье – это система мотивов и ценностей, регулирующих поведение.

В любом случае мы с вами хотим вырастить здоровых, крепких и развитых детей.

Очень много факторов влияет на здоровье ребёнка.

Факторы, влияющие на здоровье:

- соблюдение режима дня
- организация двигательной активности, длительность прогулки
- закаливание
- полноценное и рациональное питание
- условия жизни в семье
- полноценный сон
- выполнение культурно -гигиенических норм и правил
- т.е. здоровый образ жизни семьи
- влияние окружающей среды, экология
- наследственность
- уровень развития здравоохранения и образования и т.д.

Отсюда видно, что очень важно нам (педагогам и родителям), как взрослым, от которых зависит здоровье ребёнка создать такие условия для ребенка, чтобы его образ жизни сейчас и в будущем был "здоровым".

Задачи охраны и укрепления физического и психического здоровья детей являются приоритетными в детском саду. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, т. е. система мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его развития, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и детей.

В условиях дошкольной организации основными формами работы по сбережению здоровья детей являются:

- Утренняя гимнастика - это важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей.

Каждый день по утрам делаем зарядку! Делать по утрам зарядку полезно в любом возрасте. И взрослые, и дети при помощи таких занятий спортом могут приобрести крепкое здоровье, ежедневную бодрость и прилив сил.

Зарядка для детей чрезвычайно важна, так как укрепляет здоровье, помогает сопротивляться ежедневной атаке всевозможных вирусов и инфекций, закалиться и укрепить силы, правильно сформировать опорно-двигательный аппарат. Кроме того,

ежедневные занятия спортом помогают воспитать у детей некоторые качества, важные для дальнейшей жизни - упорство, желание четко и уверенно идти к намеченной цели и не бросать важные дела на половине пути.

-Физкультурные занятия- это организованная форма обучения, проводятся они в спортивном зале, на прогулке.

Занятия физической культурой повышают уровень функциональных возможностей, физическую и эмоциональную устойчивость, снижают заболеваемость.

Навыки, полученные во время занятий спортом, помогают ребенку в повседневной жизни, поскольку те же принципы, что используются на тренировках, применимы в достижении социальных целей. Спортивные дети более настойчивые, упорные, целеустремленные, не пасуют перед трудностями. Преуспевающий в спорте ребенок легче контактирует с другими детьми, лидирует среди сверстников.

Регулярные занятия физкультурой препятствуют возникновению у детей многих распространенных заболеваний: сколиоза, плоскостопия, нарушения осанки, расстройства желудочно-кишечного тракта, бронхиты и т.д.

-Пальчиковая гимнастика - это тренировка тонких движений пальцев и кисти рук.

Для дошкольников держать в руках карандаш или кисточку – большой труд. Они очень крепко сжимают пальчики, считая, что чем крепче они их держат, там красивее у них получится рисунок, цифры или буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. Что может помочь в этом случае? Лучшей физминуткой в такой ситуации является пальчиковая гимнастика.

-Гимнастика для глаз - это упражнения для снятия глазного напряжения.

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с его круглосуточными детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные «гаджеты», без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глазки ребёнка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения.

-Артикуляционная гимнастика- это упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти.

Артикуляционная гимнастика проводится:

- в детском саду с логопедом во время индивидуальной работы;
- в детском саду с воспитателем и самостоятельно;
- с родителями дома.

С помощью проведения для ребёнка специальных занятий можно укрепить и развить правильные движения речевого аппарата, улучшить дикцию.

- Гимнастика после сна - это переход от сна к бодрствованию через движения.

Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка. Гимнастика после дневного сна является закалывающей процедурой.

- Физкультминутки - это динамические паузы для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла.

Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжёлой нагрузкой на организм дошкольников. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

Очевидно, что взрослые должны предупредить возникновение утомления у детей, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, так как утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств.

Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением произвольных движений, нарушением осанки и координации движений.

Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления - физминутки и динамические паузы.

Они снимают напряжение мышц, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

Физминутки в ДОУ, как правило, проводим примерно в середине непосредственной образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и музыкальным сопровождением, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребёнку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

- Физкультурные досуги - это организованная активность детей, построенная на выполнении ребятами разных физических упражнений в форме игры. Их необходимо проводить для:

- расширения представления детей о ЗОЖ;
- стимулирования развития навыка регулировать скорость ходьбы, бега и метания;
- совершенствования выразительности движений;
- поощрения инициативы в разработке сценария и включения в него любимых игр.

- Спортивные праздники.

Целью таких праздников является активное участие всего детского коллектива группы, посредством чего выявляется двигательная подготовленность детей, умение проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях. В программу включаются физические упражнения, игры с элементами спорта и подвижные игры, спортивные упражнения, игры - эстафеты, а также занимательные викторины и загадки.

Все вышеперечисленные формы работы оказывают своё положительное и эффективное воздействие на укрепление физического и психологического здоровья ребёнка.