

Консультация для родителей «Здоровый ребёнок - это важно!»

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворением потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в движениях. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизменно выше для растущего и развивающегося детского организма.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, и напротив, недостаток к снижению работоспособности организма.

Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений, использование их дошкольниками.

Имеет большое значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей.

Старший дошкольный возраст (5-7 лет) – период интенсивного формирования двигательных навыков. Движения детей становятся более осознанными, точными и скоординированными. Развивается способность понимать и принимать задачу, поставленную взрослым, возрастает стремление добиваться хороших результатов при выполнении заданий. Особенности двигательного поведения старших дошкольников являются преднамеренный характер выполнения движений; дальнейшее совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков; усложнение сложно-координированных действий (Н-р: лазанье по гимнастической лесенке; прыжки через скакалку; катание на коньках и т.д.)

В результате регулярных занятий физической культурой у дошкольников развивается способность сохранять заданную позу при изменении условий и нарастании усилий (Н-р: в П/и типа «Замри», «Море волнуется», «Тише едешь – дальше будешь» и др., во время занятий с использованием тренажеров, больших мячей – гимнастов, балансиров и т.п.).

Основные мотивы для выполнения детьми физических упражнений:

- совместные игры с взрослыми и сверстниками, причем на первый план выходят игры с элементами соревнований и командные, в которых от игроков требуется четкое соблюдение правил и ориентировка на общий выигрыш;

- стремление к самосовершенствованию в двигательной деятельности.

Дети с этого возраста начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

В совершенствовании движений большую роль играют личные вкусы дошкольников. Для многих детей привлекательными становятся упражнения в которых они «физически компетентны».

Поддержка интереса детей к занятиям спортом и одновременно повышенное внимание к возможным физическим перегрузкам – одно из ведущих направлений взаимодействия педагогов и родителей.

Желание родителей видеть своих детей умелыми, ловкими, грациозными и подтянутыми часто приводит к тому, что пятилетнему ребенку приобретают двухколесный велосипед и роликовые коньки и т.д. но организовать систематические игры и занятия с использованием этого спортивного инвентаря большинству семей не удастся.

Вместе с тем есть универсальные игрушки, которые позволяют взрослым организовать интересную ежедневную двигательную практику детей. К их числу относятся мяч, а также другие ключевые предметы, обеспечивающие совершенствование двигательных навыков старших дошкольников, - скакалка и мишень с дротиками (дартс).

Игры со скалкой способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции. Для девочки шести лет умение прыгать через скакалку означает переход к играм «больших девочек-школьниц», а значит, возможность быть принятой в совместные игры с ними.

Дартс является тем спортивным атрибутом, который позволяет привлечь к играм и занятиям с детьми пап и дедушек. На начальных этапах обучения можно рекомендовать использовать безопасный дартс, (с шариками на «липучках» или магнитными дротиками), а затем перейти к играм с настоящими дротиками-стрелками.

Основные назначения игры в дартс – развитии глазомера и меткости ребенка, мелкой моторики кистей и пальцев рук, улучшение координаций движений, тренировка выдержки, внимания и быстроты.

Ключевыми ситуациями взаимодействия воспитателя и родителей, демонстрирующими варианты использования домашней предметно-развивающей среды в физическом воспитании старших дошкольников, являются совместные игры взрослых и детей с использованием мяча, скакалки и дартса.

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться,, выполнять физические упражнения с ранних лет, дает возможность заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка