Выступление на родительском собрании

в подготовительной группе на тему «Спортивные игры и упражнения как средство сохранения и укрепления здоровья дошкольников»

 Воспитатель: Жилина Е.В.

Воспитание здорового, физически подготовленного подрастающего поколения является жизненно необходимой и основной задачей педагогов и родителей. Концепции дошкольного воспитания сказано о том, что именно «в дошкольном возрасте закладываются фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, формируются движения, осанка, преображаются физические качества; вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания; приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни».

Актуальность данной темы подсказывает сама жизнь. Ребенок нуждается в охране и укреплении здоровья со стороны взрослых..

Если мы поймём почему ребенок так стремится прыгать, лазать, бегать и что чувствует, если мы не даем реализовать эту потребность, то, наверно сможем определить направления в процессе формирования здоровья и сделать его для ребенка радостным.

Возвращаясь к вопросу понимания здоровья, хотелось бы вспомнить профессора Г. Сигериста: «Здоровье – не значит просто отсутствие болезней; это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека». Замечательные слова подтверждают то, что нельзя определить здоровье ребенка только измерением его роста и веса, или количеством дней, пропущенных по болезни. Вопрос не простой, и не раз исследователи обращались к его решению. И пришли к выводу: без физкультуры никак не обойтись. Любое нарушение комфортного состояния ребенка обязательно проявиться в его двигательной деятельности.

Для укрепления иммунитета подходит любой вид спорта. Спорт не просто укрепляет мышцы, он улучшает работу организма в целом. Во время умеренных физических нагрузок активизируется дыхание и кровообращение, мозг лучше и быстрее насыщается кислородом, усиленно работает большинство групп мышц и ускоряется обмен веществ.
Главное, чтобы он нравился самому ребенку и нагрузки были адекватны его физическим способностям. Говоря об укреплении иммунитета с помощью спорта, мы не имеем в виду, что ребенка надо срочно записывать в спортивную школу. Перед серьезными начинаниями у малыша должна быть хотя бы минимальная база. Это значит, что он должен привыкнуть к физической активности во время игр на детской площадке или прогулок в парке.

Маленькие дети обожают двигаться, их не заставишь усидеть на месте, поэтому с желанием самого ребенка проблемы возникают редко. Важно, чтобы члены семьи как можно чаще давали крохе возможность «разбежаться», ежедневно гуляя с ним и вовлекая в развлечения, требующие физической активности.
Если же вы считаете, что ребенок готов к спортивной секции, в первую очередь, необходимо посетить врача и убедиться в отсутствии медицинских противопоказаний. Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно. Действительно, часть родителей не имеет достаточной физкультурной подготовки. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически. А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность. Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

– пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

– углубляют взаимосвязь родителей и детей;

– предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

– позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Прекрасно, если родители учат ребенка, помогают ему и вдобавок сами участвуют. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными. Вспомним дух народных забав, развлечений, главное в них – не стремление к первенству, а возможность принять участие, попробовать свои силы, получить удовольствие от движения, от игры. Мы привычно обращаем внимание на то, что дети засиживаются у телевизора. Нам самим надо стараться преодолеть зрительскую всеядность, и детей этому учить. Тогда освободится время для прогулок, игр на свежем воздухе, спортивных развлечений, не будет позднего, нарушающего режима сидения у телевизора. Дело не в том, чтобы «отвлечь» ребёнка от телевизора. Постараемся сделать из него нашего помощника. Он дает обширную телеинформацию по физической культуре и спорту. Из передач всегда можно и нужно многое позаимствовать для своей семьи: интересные упражнения, игры, конкурсы, эстафеты. Несомненная польза есть от многих других спортивных передач: физкультурных праздников, олимпиад, соревнований – они расширяют спортивную эрудицию, вызывают интерес к физической культуре.

 А если родители постараются хотя бы отчасти компенсировать двигательную пассивность, устроив во время перерывов в футбольном или хоккейном матчах физкультурную паузу: пробежаться возле дома, «посчитать» ступени в своем подъезде, попрыгать со скакалкой, то это будет очень хорошим приложением к телепередаче.

 То есть, совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом – один из основных аспектов воспитания.