

Консультация **«Педагогическое просвещение родителей** **по оптимизации двигательного режима дома»**

Современные семьи способны и обязаны вместе с дошкольным учреждением создавать условия, благоприятные для здорового развития каждого ребенка. Родители должны стремиться к тому, чтобы созданные детским садом предпосылки полноценного развития молодого поколения реализовывались наиболее эффективно. Надо заботиться о ребенке постоянно и организовывать жизнь в семье так, чтобы он имел возможность проявлять двигательную активность.

Основные условия полноценного физического развития ребенка — это рациональная, калорийная пища, соблюдение режима дня, полноценный сон, достаточная продолжительность пребывания на свежем воздухе, здоровая и гигиеническая среда, благоприятная психологическая атмосфера, хорошие материальные условия жизни.

Большое внимания необходимо уделять на формирование основных гигиенических навыков и достаточную продолжительность пребывания дошкольников на воздухе. Это одно из средств, с помощью которого можно снизить заболеваемость.

Составляя режим дня ребенка в семье, взрослые могут опираться на научно обоснованную организацию жизни дошкольника в детском саду. Ни один из тех видов деятельности, которыми ребенок занимается в детском саду, не должен отсутствовать в его жизни дома. Некоторым видам деятельности в домашних условиях можно уделить больше времени (например, игре, прогулке). Занятия взрослого с одним-двумя детьми должны быть живыми, разнообразными, интересными, радостными.

Особое внимание взрослые должны уделять ежедневному пребыванию ребенка на воздухе, заботиться о благоприятном природном окружении, о наличии спортивных и детских площадок. Эти факторы способствуют укреплению здоровья, стимулируют рост, закаляют организм и обеспечивают необходимое восстановление сил.

Во время пребывания на свежем воздухе ребенку предоставляется возможность проявлять спонтанную двигательную активность, которая в этом возрасте естественна и доминирует. Она может длиться минимум до шести часов. Движения ребенку не повредят — он сам неосознанно регулирует мышечную нагрузку. Перегрузка происходит лишь тогда, когда мы заставляем малыша долго выдерживать статичное положение, или тогда, когда не уравниваем неподвижные виды деятельности двигательной активностью.

Недостаток движения может привести к нежелательному ожирению. Дать ребенку возможность свободно двигаться — это не значит позволять ему делать все, что он захочет, и не заботиться о его безопасности. Наоборот, это требует значительно более продуманной обстановки и большего внимания, чем организованная деятельность.

Кроме предоставления возможности двигаться спонтанно во время пребывания на воздухе, следует специально совершенствовать навык прямохождения, упражнять в беге, прыжках, учить бросать и ловить мяч, играть в различные подвижные игры, организовывать небольшие спортивные состязания (кто лучше пройдет по скамейке, кто дольше не уронит мяч, кто дольше прыгает через скакалку и т. п.). Так развивается общая двигательная культура ребенка.

В дошкольном возрасте встречаются и не очень ловкие, неумелые, неуклюжие дети, у которых нарушена мелкая или крупная моторика. Это дети с легкой дисфункцией мозга, или так называемые двигательно неодаренные дети. Они требуют особого внимания и своевременного индивидуального обследования у невролога или психолога.

Для устранения отставания в двигательной сфере решающее значение имеют игры и занятия спортом. Неправильно поступают те родители, которые запрещают такому ребенку самостоятельно и активно двигаться, опасаясь, чтобы с ним ничего не случилось, или пытаются сломать его неловкость «дрессировкой».

Ежедневные физические упражнения предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета (искривление позвоночника, уплощение грудной клетки, изменение форм ног), хорошо укрепляют весь организм и повышают сопротивляемость его различным заболеваниям. Ведь физически крепкие дети болеют сравнительно реже и переносят заболевания значительно легче.

Различные физические упражнения и особенно игры, которыми так увлекаются дети, прежде всего, благоприятно влияют на их умственное развитие, на деятельность головного мозга и нервной системы, у детей создается бодрое, жизнерадостное настроение, и все жизненные процессы в организме протекают более активно. Физические упражнения содействуют развитию таких важных качеств, как внимательность, точность, дисциплинированность, настойчивость. Под влиянием различных игр у детей формируются положительные черты характера, и воспитывается сила воли.

При систематическом выполнении движений правильно развивается скелет детей и их мышечная система, повышается обмен веществ в организме, улучшается аппетит и усвоение пищи. Всё это обуславливает нормальный рост и развитие ребёнка: кости хорошо растут в длину, ширину и становятся более точными; мышцы увеличиваются в объёме и становятся сильнее.

Занятия гимнастикой и подвижными играми благоприятно влияют на деятельность всех внутренних органов, особенно на работу лёгких и сердца. Очень важную роль для развития детей играет деятельность желез внутренней секреции, которые под влиянием физических упражнений функционируют активнее.

Родителям и педагогам следует знать, что в результате регулярного выполнения разнообразных движений у ребёнка воспитывается ряд жизненно необходимых двигательных навыков в ходьбе, беге, прыжках,

метаниях, лазании и т. п. Дети становятся более подвижными и ловкими, выполняют движения согласованнее и точнее.

Для разнообразных физкультурных занятий и игр используется различного рода физкультурное оборудование: скамейки, бревна, лесенки, качели, канаты, кегли, мячи, скакалки и многие другие предметы. На прогулках на асфальтированной дорожке или спортивной площадке часто используются летом самокаты, трехколесные велосипеды, а зимой санки, лыжи. Тренировать и закаливать ребят надо в любые сезоны: ходить с ними на лыжах, кататься на катке, купаться, загорать, организовывать небольшие туристические походы.

Не будет преувеличением сказать, что семья и детский сад – это те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если в дошкольном образовательном учреждении не создано сообщество «Дети – родители - педагоги». Именно родители, часто не замечая того, вырабатывают у детей с самого раннего возраста комплекс базовых ценностей, потребностей и привычек. Семейное воздействие уникально по результативности и интенсивности.

Совместная работа с семьей выстраивается на следующих основных принципах, определяющих ее содержание:

- Единство. Оно достигается в том случае, если цели и задачи в воспитании ребенка понятны родителям, если семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

- Систематичность и последовательность. Работа проводится в соответствии с конкретным планом в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

- Индивидуальный подход. Каждый ребенок уникален и неповторим.

- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей. Укрепление авторитета педагогов в семье, а родителей – в дошкольном образовательном учреждении.

В соответствии с этим в работу с семьей включают:

целенаправленную просветительскую работу, пропагандирующую закаливание, оптимальный двигательный режим, здоровый образ жизни и т.д.;

ознакомление родителей со всем объемом оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

участие родителей в составлении индивидуальных программ оздоровления детей;

обязательное ознакомление родителей с результатами диагностики состояния ребенка;

обучение родителей конкретным методам и приемам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, самомассаж и др.);

ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении, обучение нетрадиционным методам оздоровления детского организма (физиотерапия, ароматерапия и др.).

Отсутствие у родителей теоретических сведений о физической культуре, начальных знаний о пользе занятий физическими упражнениями отмечается, как одна из основных причин физкультурной безграмотности. Если мы хотим приобщить дошкольников к ценностям физической культуры, то, прежде всего, необходимо повысить уровень физкультурной образованности родителей.

С целью изучения участия родителей в формировании двигательной активности детей было проведено анкетирование.

Цель – вооружение родителей элементарными теоретическими знаниями и практическими умениями в области здоровья и двигательной активности. Работа строится на принципах преемственности семьи и детского учреждения.

Предлагается решение следующих задач:

- распространение педагогами ДООУ знаний о здоровье, физической культуре и спорте в процессе оздоровления и укрепления здоровья дошкольников;
- установление единства педагогических воздействий и оказание помощи семье в овладении родителями элементарными основами здоровьесберегающих технологий.

Рассмотрим примерные формы работы с родителями:

- 1) проведение родительского собрания на тему: «Двигательная активность детей дошкольного возраста»
- 2) консультации для родителей

Примерная тематика консультаций для родителей включает следующие направления:

- «Основные периоды развития детей от рождения до 7 лет».
- «Особенности физического воспитания мальчиков и девочек в семье».
- «Показатели физического развития дошкольников».
- «Гигиенические нормы и требования к режиму дня, питанию, одежде и обуви ребенка».
- «Особенности влияния физических упражнений на детский организм».
- «Закаливание – способ адаптации к окружающей среде.»
- «Как помочь ребенку привить любовь к физическим упражнениям» и т.п.

3) информация для родителей на стендах, папках, в методическом кабинете дошкольного образовательного учреждения;

4) дни открытых дверей для родителей с просмотром занятий в физкультурном зале, закаливающих и лечебных процедур и т.д.;

5) физкультурные праздники и досуги с привлечением семьи и т.д.

Родители открыто и доброжелательно идут на сотрудничество с педагогами, заинтересованы в педагогических знаниях, готовы к развитию родительской рефлексии. Образование родителей в большей степени

направлено на оказание помощи им в становлении полноценной здоровой личности ребенка.

Таким образом, физкультурное образование основано на специально достигнутом уровне интеграции физкультурной образованности педагогов, детей и их родителей, что позволяет приобщить дошкольников к двигательной культуре.