

Консультация для родителей

Значение физической культуры в жизни дошкольника.



Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, веселым, физически хорошо развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище, крайне необходимо обеспечить и удовлетворение потребности в движении.

Физкультурно-оздоровительной работе детскому саду отводится достаточное время в режиме дня. Утренняя гимнастика, физкультминутки, бодрящая гимнастика после сна, прогулка, водные процедуры (умывание), подвижные игры и игровые упражнения на улице, динамические паузы, физкультурные занятия, досуги и праздники - всё это является формами физкультурно-оздоровительной работы.

Два раза в неделю физкультурные занятия проводятся в группе и один раз на свежем воздухе. Для физкультурных занятий ребёнку необходима **спортивная форма и обувь**: в теплое время года - шорты, футболка, носки, полукеды; для занятий на улице в холодное время года - спортивные брюки, спортивная кофта, футболка, носки, полукеды, спортивная шапочка.

Во всех возрастных группах физкультурные занятия имеют высокую моторную плотность, то есть 80-90% занятия дети двигаются, в результате чего одежда становится влажной и теряет бытовую чистоту. Поэтому для поддержания здоровой гигиены ребёнку необходимо иметь для занятий форму. Кроме этого специальная одежда и обувь являются соблюдением техники безопасности. Спортивная форма не стесняет движений ребёнка, он может выполнять различные упражнения с большой амплитудой.

Дети находятся в одежде более 70% времени суток, и им небезразличен «пододежный микроклимат». Давайте вместе заботиться о том, чтобы детям было комфортно не только на физкультурных занятиях, но и после них.

Искусство физического воспитания имеет ту особенность, что почти всем оно кажется делом знакомым и понятным, а иным даже делом лёгким - и тем понятнее и легче кажется оно, чем менее человек с ним знаком, теоретически и практически. Почти все признают, что воспитание требует терпения, некоторые думают, что для него нужна врождённая способность и умение, то есть навык, но весьма не многие пришли к убеждению, что кроме терпения, врождённой способности и навыка необходимы специальные знания. Народная мудрость гласит: “Здоровье всему голова.”, “Здоровью цены нет.”. Вырастить ребёнка крепким, сильным, здоровым - это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими средствами и путями?

Давно доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребёнка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе - то и закаливают организм.

Своевременное развитие основных двигательных навыков, так же важны, как и своевременное интеллектуальное развитие ребёнка - например, развитие речи.

Значительное место в программе физкультурных развлечений для старших детей занимают игры, игровые задания соревновательного типа (эстафеты). Эстафеты позволяют играющим отчётливее ощутить присутствие друг друга, научить считаться с игровым поведением партнёров и взаимодействовать с ними. Психологи, отвечая на вопрос: "Как приходит успех?", отвечают, что его можно добиться благодаря специальному обучению. И эстафеты, спортивные игры - универсальное средство для "тренировки на успех", главное достоинство которых то, что дети могут ошибаться и исправлять свои ошибки.

Следовательно, проблему оздоровления дошкольника можно решить только при поддержке, желании и тесном сотрудничестве с семьёй.

Воспитание, в частности физическое, тесно связано с целями и устремлениями родителей и зависят от них. А так как большая часть жизни ребёнка проходит в семье, развитие ребёнка тесно связано с образом жизни семьи, и родители должны заботиться о правильном физическом развитии ребёнка, занимаясь регулярно физкультурой, приобщаясь к здоровому образу жизни. Специалисты детского сада должны дать необходимые педагогические и практические знания - упражнения и подвижные игры, способствующие развитию у ребёнка двигательных навыков, а так же освоить методы обучения этим упражнениям, чтобы в результате повторений закрепить приобретённые навыки.

Продуманный педагогический процесс может обеспечить преемственность разных организационных форм, преемственность физического воспитания в детском саду и в семье.



