

Консультация для родителей «Движение и здоровье»
Очень простые, нескучные советы родителям по теме:

Чтобы соответствовать требованиям, предъявляемым к дошкольным учреждениям, педагоги должны стремиться к созданию единого пространства развития ребенка по всем направлениям, в том числе и по физическому воспитанию, причем уже в самом раннем возрасте. Основная задача физического воспитания видится в развитии у детей двигательной активности. «Движение - здоровье! Движение - радость! Движение - развитие!».

Работа по развитию двигательной активности должна охватывать:

- 1) семью (это понятие включает не только всех ее членов, но и условия проживания);
- 2) детский сад, где ребенок проводит большую часть своего времени;
- 3) социальную и предметную среду.

Итак, прежде всего семья. Известно: одним из условий психологического комфорта ребенка является единство требований к нему, предъявляемых в детском саду и в семье. Развитие двигательной активности подразумевает создание таких условий, которые помогут ребенку пережить «мышечную радость»; при этом такие условия должны быть созданы и в детском саду, и в семье. В семье - путем соблюдения режима дня, включающего прогулки, двигательную активность и занятия спортом (лыжи, санки, коньки, плавание). А в детском саду - создание всех необходимых условий для полноценной двигательной активности в повседневной жизни, на физкультурных занятиях, во время праздников и подвижных игр.

Главная роль в физическом развитии ребенка раннего возраста принадлежит семье. Почему? Родители имеют возможность развивать

ребенка, исходя из его индивидуальных личностных возможностей, которые они знают лучше, чем кто-либо другой.

Так, начиная с первого месяца пребывания ребенка в яслях необходимо создавать такие условия, которые позволяли бы ребенку двигаться в течение всего дня; при этом следует учитывать, что потребность двигаться наиболее полно реализуется именно в самостоятельной деятельности. Индивидуальное развитие ребенка происходит прежде всего в самостоятельных действиях с игрушками и физкультурным оборудованием, а также в общении со сверстниками. Но разнообразные формы творческой активности можно организовать и на физкультурных сюжетно-игровых занятиях, которые строятся на простых жизненных ситуациях, сюжетах сказок и литературных произведений, известных детям, а также на играх-драматизациях. Основным способом обучения детей является импровизация. Она способствует формированию представлений о двигательной выразительности, помогает «войти» в воображаемую ситуацию, дает возможность для личностного самовыражения. Итак, посредством движений и поз дети отгадывают загадки, показывают действия, изображенные на картинке, «оживляют» их.

В структуре игрового физкультурного занятия можно выделить три части: вводную, основную, заключительную. В вводной части педагог формирует эмоционально положительное отношение детей к двигательной деятельности; в основной части обучает способам передачи двигательной выразительности, побуждает к самостоятельному решению двигательных задач, загадок, проблемных ситуаций; заключительная часть позволяет снять эмоциональное напряжение.

Мы составили перспективный план сюжетных физкультурных занятий на год с детьми раннего возраста, например: «Вышла курочка гулять», «Веселые воробышки летят куда хотят», «Ай да зайчики!», «Игрушки» (по

произведению А. Барто), «Цыпленок» (по сказке К. Чуковского), «Колобок» (по русской народной сказке).

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания.

