

Комисарова Ольга Геннадьевна

воспитатель

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 309 Красноармейского района Волгограда»

г. Волгоград Волгоградской области

ФИЗКУЛЬТУРА В СЕМЬЕ

Сегодня очень важно формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка» (Закон РФ «Об образовании», п. 1 ст. 18).

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

Задачи оздоровительного направления:

- Формирование правильного отношения детей к физкультурным занятиям, мероприятиям. Для этого предусматривается специально ориентированная система мер, методов и приемов, использование естественных факторов природы; хороший гигиенический уход, четко организованный режим дня; наличие благоприятных условий для разнообразной деятельности, прежде всего для движений ребенка.

- Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья. Реализация этой задачи основана на значении нервной деятельности ребенка, физиологических способностей, нервно-мышечного аппарата, а также индивидуальных проявлений в развитии детей.

Режим дня в семье

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность, находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье. В обычные, а также в выходные дни родителям необходимо не нарушать привычный режим ребенка, который упорядоченно проходит в детском саду.

Родители должны организовывать вечерние прогулки, ночной сон, а в выходные дни полноценно отдыхать на воздухе, регламентировать просмотр телевизионных передач, особенно перед сном.

Закаливание

В настоящее время усилиями физиологов проверены на практике правила, которыми следует руководствоваться в проведении закаливающих процедур у детей:

- закаливание можно начинать и проводить только у детей полностью здоровых;
- необходимо постепенное увеличение интенсивности закаливающих мероприятий;
- процедуры закаливания должны носить системный характер;
- закаливание проводить с учетом возрастных и индивидуальных способностей;
- закаливающие мероприятия должны проводиться на фоне положительной эмоциональной настроенности ребенка.

Закаливание предполагает не только закаливающие процедуры, а целый комплекс мероприятий, осуществляемый в повседневной жизни. Это соблюдение воздушного режима, регулярное проветривание помещений, поддержание температуры воздуха в пределах нормы. Сюда входит и одежда детей, обеспечивающая тепловой комфорт. Обязательны прогулки в любую погоду в одежде, которая не мешает активной деятельности.

Закаливающий эффект дают ежедневные водные процедуры, если дети

приучены по утрам, мыть руки до локтя, уши, шею, верхнюю часть груди, а перед сном умываться, мыть ноги или принимать душ.

Широко применяется контрастное обливание стоп температурой 38-28-38 градусов воды (щающаяся нагрузка); 38-18-38-18 – постепенно можно увеличивать разницу температуры. Для закаливания стоп рекомендуется: хождения босиком, водная гигиена, закаливающие процедуры.

Для закаливания носоглотки, предупреждения разрастания миндали и возникновения ангины рекомендуется полоскание рта и горла. Эти процедуры проводятся утром и вечером, когда дети чистят зубы и после приема пищи. t воды 36-37 (градусов) постепенно доводить до 8-10 (градусов).

В тех семьях, где систематически используются все формы физического воспитания – утренняя гимнастика, прогулки, подвижные игры, физические упражнения, закаливания – дети растут здоровыми, крепкими.

Физические упражнения

Физические упражнения – это двигательные действия, направленные на изменение физического состояния ребенка.

Физические упражнения имеют свой ряд характерных особенностей:

- для формирования осанки
- для развития органов дыхания
- на отдельные части тела
- для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, ловкости и др.)
- на развитие психики (внимания, ориентировки в пространстве, во времени).

Спортивные упражнения:

- 1) Катание на санках.
- 2) Катание на велосипеде.
- 3) Катание на лыжах.
- 4) Скольжение по ледяным дорожкам.

- 5) Купание с подготовкой к плаванию.
- 6) Элементы игры бадминтон летом.
- 7) Спортивные упражнения проводятся в виде соревнований, состязаний.
- 8) Элементы художественной гимнастики.
- 9) Спортивные упражнения стимулируют соревновательные качества ребенка, стремления быть первым.

В летний период приучать к воздушным ваннам: хотя бы раз в день, на некоторое время раздеть до трусов и позволить воздуху освежить тело.

Летом, находясь на свежем воздухе, на природе, одевайтесь как можно легче. Солнечные ванны полезны в утреннее время, до 11 часов. Особенно они нужны малышам, чтобы не развивался рахит. Опасно для здоровья полуденное солнце, когда его лучи падают вертикально. Вредно ходить без головного убора и загорать после 11 часов. Оказавшись на свежем воздухе, не забывайте ходить босиком.

Воспитание у детей дошкольного возраста потребности в здоровом образе жизни, осуществляется по следующим основным направлениям:

- 1) Развитие представлений о строении собственного тела, назначение органов;
- 2) Уход за своим телом;
- 3) Формирование представлений о том, что полезно, а что вредно для организма;
- 4) Формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- 5) Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.

В процессе физического воспитания как неотъемлемой составляющей всестороннего развития личности дошкольника. Особое внимание уделять возможностям ощущения детьми радости от активного участия в разных формах физической культуры и спорта.