

## Заседание клуба «К здоровой семье через детский сад»

### Тема «Быть здоровым – это здорово!»

муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение «Центр развития  
ребенка – детский сад № 68» города Ставрополя  
*Агибалова И.Н. – педагог-психолог*

**Цели:** пропаганда психолого-педагогических знаний среди родителей и обучение взаимодействию с детьми; способствовать повышению уровня осведомленности родителей по вопросам здорового образа жизни.

**Содержание:**

1. Правила взаимодействия с ребенком во время занятий.
2. Физическая культура вашего малыша.

#### 1. Правила взаимодействия с ребенком во время занятий.

Как показывает практика, совместные физкультурные занятия способствуют гармонизации отношений родителей и детей, сближают их, позволяют ощутить радость от совместной двигательной деятельности и установить эмоционально-тактильный контакт. Работа базируется на следующих принципах:

- участия - привлечение всех участников педагогического процесса к непосредственному и сознательному осуществлению целенаправленной деятельности по гармонизации детско-родительских отношений;
- развивающего обучения - направленность предлагаемых упражнений на опережение уровня качества, необходимость приложить усилия для овладения новыми движениями; •систематичности - последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным упражнением, повышение требований к уровню качеств по мере их развития;
- сознательности и активности - сознательное отношение родителей и детей к предлагаемым упражнениям, повышающее уровень их усвоения и воспитывающее самостоятельность, инициативу; •индивидуального подхода - учет разного уровня двигательных качеств детей, дифференцированное отношение, гибкость в подборе двигательных заданий;
- аксиологического подхода - основой жизнедеятельности индивида является освоение общечеловеческих ценностей, где здоровье выступает основной категорией.

### *Правила поведения родителей на занятии:*

- ✚ на протяжении всего занятия выступать в разных ролях - партнера, помощника и тренера;
- ✚ контролировать поведение ребенка без угроз и сравнения с другими детьми;
- ✚ принимать ребенка таким, какой он есть, независимо от его способностей, достоинств и недостатков;
- ✚ быть естественными, открытыми, раскрепощенными;
- ✚ не допускать критических высказываний в адрес других участников.

## **2. «Физическая культура вашего малыша»**

Современная жизнь выдвигает повышенные требования к здоровью детей, которое является данной от природы и абсолютной ценностью трех уровней - биологического, социального и психологического. Здоровье, и это неоспоримо, основа жизни человека, а значит, не самоцель, а необходимое условие полноты реализации жизненных целей и смыслов. От чего же зависит здоровье человека? Если условно уровень здоровья принять за 100%, то 20% зависят от наследственных факторов, 20 – от внешних условий (среда), т.е. в итоге от экологии, 10% - от деятельности системы здравоохранения. А что же остальные 50%? Они зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Приведенное процентное соотношение показывает значимость формирования ценностного отношения к здоровью, а также пропаганды здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста и их родителей. Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. Поэтому, одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо создать условия для реализации потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Здоровье ребенка во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию. При этом отцы рассматривают физическое развитие в качестве цели воспитания чаще, чем матери, и физическому воспитанию мальчиков оба родителя придают большее значение, чем воспитанию девочек. Родителями мальчиков в возрасте 6-7 лет значимость их физической готовности ставится на первое или второе место, в то время как родители девочек этого возраста физвоспитание ставят на седьмое-восьмое место. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре.

Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы могут быть разными - туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях. Нередко у ребенка возникает стойкое желание выполнять лишь любимые упражнения, например, ездить на самокате, играть с мячом, прыгать со скакалкой. И тогда роль взрослого состоит в том, чтобы не дать ребенку ограничиться только такой двигательной активностью. С раннего возраста у детей необходимо формировать привычку ежедневно выполнять утреннюю гимнастику. Кроме того, важны ежедневная двигательная активность и активный отдых, поэтому родители должны знать подвижные игры, их содержание и правила. Помочь родителям в этом - задача педагога. В теплый период года необходимо повышать двигательную активность дошкольников на природе. Это ходьба между деревьями, по бревну или доске («мостик через речку»); перешагивание через корни, бревно; перелезание через бревно; подлезание под сучья; прыжки с возвышения (пень, бревно); подъем в гору и спуск с горы; перепрыгивание препятствий с места и с разбега. С целью повышения выносливости детей рекомендуется проводить бег в медленном темпе: с дошкольниками старшей группы – до 1,5 минут, в подготовительной к школе группе – до 2 минут. Используется и бег с высоким подниманием бедра, на прямых ногах (не сгибая их в коленях), приставным шагом боком и др. Все перечисленные виды движений можно проводить в игровой форме, что улучшает качество их выполнения, повышает интерес детей и поддерживает их положительные эмоции. Зимой возможностей немало: катание на санках с горки, на коньках, лыжах, спортивные игры (элементы баскетбола, футбола, настольного тенниса, плавания) в помещении. Пешеходные и лыжные прогулки являются одной из наиболее эффективных форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья. Лыжные прогулки могут включать кратковременные переходы, чередующиеся с отдыхом продолжительностью до 20 минут в старшей группе и до 30 минут в подготовительной к школе группе без дополнительных двигательных заданий. Итак, двигательная активность играет важнейшую роль в укреплении здоровья ребенка, в формировании систем организма, оказывает стабилизирующее воздействие на становление психических функций. Большое значение в укреплении здоровья имеют циклические, т.е. длительные, регулярно повторяющиеся упражнения, направленные на тренировку и совершенствование выносливости. Именно выносливость в сочетании с закаливанием обеспечивает надежную защиту от острых респираторных заболеваний.

Популярное циклическое упражнение – бег трусцой со скоростью 5-7 км/ч. Начиная такие упражнения с 3-4-го года жизни (преимущественно в

игровой форме), через один–два года можно получить хороший оздоровительный и общеразвивающий эффект. Нагрузку следует увеличивать постепенно, причем не за счет удлинения пробегаемой дистанции, а за счет ее повторения в одном занятии (2-3 раза). Постепенно при правильно организованной тренировке уровень выносливости старших дошкольников повышается вплоть до пробега 1,5-2 км без напряжения. Спортивный уголок, созданный дома, поможет вам разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков. Необходимо сделать все возможное для более широкого использования физических упражнений и игр, организации физкультурных уголков дома и во дворе. Во многих семьях дети с раннего возраста имеют санки, лыжи, велосипеды, коньки, ракетки и воланы для игры в бадминтон, не говоря уже о мячах, обруче, скакалках, кеглях и др. Однако сами они не всегда могут организовать игры, так как нуждаются в руководстве со стороны родителей, которые должны познакомить детей со способами использования физкультурного инвентаря, с правилами действий, содержанием игр. Помните: оздоровительный эффект от игры на свежем воздухе в парке, на прогулочной площадке, значительно выше, чем от игры в закрытом помещении, как бы хорошо оно не проветривалось. Какой можно сделать вывод? Если мероприятия по укреплению здоровья детей, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и подвижными играми в семейных условиях, у ребенка развиваются индивидуальные склонности и интересы, а отношение к здоровью становится ценностным.