Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Планета детства»
(МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства»)

ВЫСТУПЛЕНИЕ НА РОДИТЕЛЬСКОМ СОБРАНИЕ: «В НАШИХ РУКАХ- ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ!»

Фомина Л.А.
Инструктор по физической культуре

Ханты-Мансийск, 2020

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. На сегодняшний день, происходящие в обществе и в образовании перемены предъявляют новые требования к характеру и качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Особая роль отводится семье и подчеркивается, что именно родители являются первыми педагогами своих детей, а дошкольное учреждение создается им в помощь.

Решая эти задачи, педагоги дошкольного образовательного учреждения не только стремятся к тому чтобы отсутствовали болезни у детей, а к тому чтобы у детей в гармонии было развито полное физическое и эмоциональное благополучие. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления. Важно не просто заставлять детей заниматься спортом, а привить любовь к спорту, привить привычку к ведению здорового образа жизни.

Для воспитания здорового ребёнка в нашем детском саду мы используем разнообразные по форме и содержанию физкультурные занятия, физкультминутки, утренние гимнастики и упражнения после сна. Поводим пальчиковую, дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз. Проводим беседы о здоровом образе жизни. Приучаем детей к правилам личной гигиены.

В настоящее время неблагоприятные экологические условия приводят к ослаблению иммунитета, и, как следствие к увеличению простудных заболеваний, инфекций. Дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т. д.) Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие.

Темп современной жизни с использованием личного транспорта, загруженность работой родителей, зачастую не представляет возможности повлиять на малоподвижный образ жизни ребёнка своим примером. Не смотря на все обстоятельства для ребёнка, как и во все времена, семья – источник опыта, где он находит примеры для подражания. Если мы хотим вырастить здоровое поколение, то должны решать проблемы «всем миром.

Главная цель педагогов дошкольного учреждения – профессионально помочь семье в воспитании детей. Работа по оздоровлению ребёнка должна продолжаться и дома. Позвольте прочитать вам стихотворение.

Болеет без конца ребёнок.
Мать в панике, в слезах: и страх, и грусть.
- Ведь я его с пелёнок
Всегда в тепле держать стремлюсь.
В квартире окна даже летом
Открыть боимся – вдруг сквозняк,
С ним - то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.
Не мальчик, словом, а страданье.
Вот так, порой, мы из детей
Растим тепличное создание,
А не бойцов – богатырей.

Вот, что порой мы делаем, чрезмерно заботясь о ребенке. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

- Правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.
- Ежедневные прогулки на свежем воздухе. Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь - работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон.
- Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Таким образом: Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

- Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью, а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши. Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

- У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

- Проводить закаливание ребёнка. Осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей.

- Благоприятная психологическая обстановка в семье

- Приобщение детей к занятиям физической культурой. Кроме занятий в кружках и секциях можно заниматься с ребенком дома. Но при этом нужно соблюдать несколько важных правил:

• Заниматься нужно в хорошо проветренном помещении, оптимальная температура 20-22°С (не ниже) или на улице.

• Лучше всего заниматься ежедневно в одно и то же время.

• Начинать следует с более легких упражнений, постепенно их усложняя.

• Нужно чередовать упражнения для разных групп мышц.

• Очень важно не давить на ребенка, не ругать его, если у него что-то не получается.

• При плохом самочувствии нужно прекратить занятия, пока не наступит улучшение.

Памятка: Советы для родителей
по физическому воспитанию дошкольников.

Совет 1.

Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к физическому развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок. Часто ребёнок живёт под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко.

Совет 2.

Высокая самооценка - один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку - поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей - не должно быть противоположных распоряжений (мама - «хватит бегать»; папа - «побегай ещё минут пять»). Если это происходит, ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи.

Совет 3.

Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание. Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

Совет 4.

Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.

Совет 5.

Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Ребёнок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребёнку понять, что они уважают его чувства, желание и мнения.

Совет 6.

Важно определить индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребёнок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребёнок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

Совет 7.

Не меняйте слишком часто набор физических упражнений. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

Совет 8.

Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Всё должно делаться «взаправду».

Совет 9.

Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребёнка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре исподволь, собственным примером.

Совет 10.

Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребёнка: понимание, любовь и терпение. Хотелось бы подвести итог выше сказанного. Физическое воспитание - один из основных компонентов общего воспитательного процесса, без которого невозможно гармоничное развитие ребенка. Регулярные занятия физкультурой и спортом в семье и образовательном учреждении позволяют повышать сопротивляемость детского организма внешним неблагоприятным воздействиям, содействовать оздоровлению ослабленных от рождения детей, а также укреплять внутрисемейные отношения. Главными воспитателями ребёнка являются родители, а помогает им в этом детский сад. Именно родители - это пример подражания для детей. Именно от родителей зависит образ жизни ребёнка. Воспитание и здоровье ваших детей в ваших руках.