

## Консультация для родителей.

### Развивающие игры физической активности и здоровья.

Важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, развития у него физических навыков и умений является дошкольное детство. ДО нацеливают содержание образовательной области «Физическое развитие» на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Охрана жизни и укрепление здоровья дошкольников остается приоритетным направлением в работе нашего дошкольного учреждения. За многие годы коллективом ДО выбран определенный алгоритм развития двигательной активности, который способен решать задачи обозначенные ДО.

**Организованная образовательная деятельность по физическому развитию** является основной формой физического воспитания дошкольников, обязательной для всех детей, проводимой круглый год.

**Утренняя гимнастика** является одним из важных компонентов двигательного режима.

Комплекс утренней гимнастики повторяется в течение двух недель.

**Физкультминутка** является обязательной частью ООД. Любая организованная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность. В тот момент, когда у детей появляются первые признаки переутомления воспитателю целесообразно провести физкультминутку. Это общеразвивающие упражнения - упражнения для рук, наклоны, приседания, прыжки, подскоки, ходьба, с текстовым сопровождением, или танцевальные, импровизационные движения с музыкальным сопровождением.

**Двигательная разминка или динамическая пауза** проводится во время большого перерыва между занятиями. Обычно она состоит из 3-4 общеразвивающих упражнений, или же произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. Продолжительность разминки не более 10 мин: 6-8 мин. для активного движения и 1-2 мин. для упражнений на расслабление.

**Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.**

Прогулка — это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Здесь наиболее ярко проявляются особенности двигательной активности детей.

Очень важно, чтобы двигательная активность детей на прогулке регулировалась воспитателем, а каждый ребенок находился в его поле зрения.

*Основными задачами, решаемыми в процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются:*

- дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;
- совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости;
- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Наиболее успешное решение этих задач может быть достигнуто путем использования игр и физических упражнений, соответствующих возросшим двигательным возможностям детей, а также требующих от них определенного физического и умственного напряжения и более высоких морально-волевых качеств.

**Подвижные игры.**

Для поддержания интереса детей к подвижным играм целесообразно усложнять их содержание, правила и задания.

В ряде игр от детей требуется проявление выдержки, волевых усилий и вместе с тем быстроты и ловкости движений.

Во время проведения подвижных игр нужно создавать радостную и непринужденную обстановку, чтобы достичь большей заинтересованности и желания детей принимать в них участие. Этому может помочь, например, подбор интересного сюжета игры.

#### **Упражнения в основных видах движений.**

Кроме подвижных игр, на прогулке необходимо широко использовать разнообразные упражнения в основных видах движений.

Бег и ходьба.

Прыжки.

Метание, бросание и ловля мяча.

Упражнения на полосе препятствий.

При организации упражнений на полосе препятствий важно учитывать уровень дошкольников. Детям с высоким и средним уровнями предлагается более высокая физическая нагрузка по сравнению с малоподвижными детьми. Продолжительность упражнений на полосе препятствий для этих детей должна составлять не более 10 минут.

#### **Спортивные упражнения.**

Во время пребывания детей на групповом участке или на спортивной площадке следует отводить значительное место спортивным упражнениям. Спортивные упражнения способствуют формированию разнообразных двигательных навыков и качеств. Они планируются по-разному в зависимости от времени года.

**Зарядка после дневного сна** позволяет поднять активность детей, улучшить эмоциональный настрой, провести активную профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

**Самостоятельная двигательная деятельность** детей организуется взрослым в разное время дня: утром до завтрака, в перерыве между занятиями, в свободное время после дневного сна, во время прогулки. При планировании самостоятельной двигательной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды: выделить достаточное для активного движения пространство, иметь достаточно разнообразные физкультурные пособия.

**Музыкально-ритмическая деятельность** так же благотворно влияет на физическое развитие детей: происходит общее укрепление здоровья; развитие и рост опорно-двигательного аппарата; развитие органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма; формируется правильная осанка, повышается работоспособность, жизненный тонус организма, совершенствуется развитие координации движений.

Она тесно связана с физической культурой, из которой выбираются основные движения: ходьба, бег, прыжки, которые преобладают в играх, хороводах, плясках.

#### **Пальчиковая гимнастика.**

Пальчиковая гимнастика помогает развивать у ребёнка мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизировать речевые навыки, память и мышление.

#### **Массаж и самомассаж.**

Массаж – система приёмов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека. В массируемом участке тела усиливается циркуляция крови, лимфы, тканевой жидкости.

Самомассаж – способ саморегуляции организма, один из приёмов регулирования кровотока. Детей учат выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие, похлопывающие движения в направлении кровотока – от периферии к центру (картотека).

#### **Гимнастика для глаз.**

Упражнения для глаз заключаются в основном в фиксации зрения на различных точках, движении взгляда по тренажёрам В. Базарного и некоторых движениях глазами яблоками и веками (по методу йогов). Эти упражнения способствуют восстановлению нормального зрения независимо от характера имеющихся нарушений (близорукости или дальнозоркости) (картотека).

#### **Дыхательная гимнастика.**

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в лёгких, удаляет мокроту. Статические дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища. Динамические

дыхательные упражнения сочетаются с различными движениями. Детям, страдающим заболеванием органов дыхания, помогают упражнения с акцентом на выдох, произнесением различных звуков (по Б. Толкачёву). В детском саду со старшими дошкольниками можно частично использовать методику парадоксального дыхания А. Н. Стрельниковой (в игровой форме), задержку дыхания (по К. П. Бутейко) и некоторые дыхательные упражнения йогов. Релаксационное дыхание хорошо сочетается с упражнениями мышечной релаксации (картотека). **Закаливание** является важнейшей частью физического воспитания дошкольников.

В системе работы ДОО закаливание нужно рассматривать как сознательное применение системы мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды.

Принципы закаливания: постепенность, последовательность, систематичность, комплексность, личностноориентированный подход.

Виды закаливания:

- ежедневные оздоровительные прогулки на свежем воздухе;
- водные процедуры: умывание, мытьё рук прохладной водой, полоскание рта после каждого приёма пищи и после сна прохладной водой или водой комнатной температуры
- воздушные ванны и ходьба по «дорожкам здоровья» после сна;
- ходьба босиком.

**Консультация для родителей**  
**Тема: Влияние семейного воспитания на развитие ребёнка**

Казалось бы, очевидным, что семейное и общественное воспитание напрямую влияет на становление и развитие ребенка. Но часто мы не уделяем этому особого внимания, допуская большую ошибку. В жизни каждого человека семья занимает особое место. В ней ребенок растет, и с первых лет своей жизни он усваивает нормы

человеческих отношений, впитывая из семьи и добро, и зло, все, чем характерна его

семья. Повзрослев, дети повторяют в своей семье все то, что было в семье его родителей.

Одним из основных условий является то, что семья обеспечивает чувство защищенности, что обеспечивает ему безопасность при взаимодействии с внешним миром. Дети приобретают уверенность в своих силах, уходят страх и волнение.

Также важную роль играют модели родительского поведения. Дети зачастую копируют поведение других людей, особенно тех, кто находится с ними в близком контакте. Отчасти это сознательная попытка вести себя так же, как ведут себя другие,

отчасти это неосознанная имитация, являющаяся одним из аспектов идентификации с другим.

Семья играет важную роль в приобретении ребенком жизненного опыта. То, насколько родители обеспечивают ребенку возможность заниматься в библиотеках,

посещать музеи, отдыхать на природе, зависит запас детских знаний. Также очень важно много беседовать с детьми. Те дети, у которых больший жизненный опыт, будут лучше других детей адаптироваться в новой обстановке и положительно реагировать на происходящие вокруг перемены. Таким образом, можно утверждать,

что положительное отношение родителей к познавательному развитию ребенка, поддержка его познавательной и творческой активности, поощрение познавательной

деятельности и признание успехов ребенка помогает развивать свои интеллектуальные и творческие способности.

Семья выступает важным фактором в формировании дисциплины и поведения у ребенка. Родители влияют на поведение ребенка, поощряя или осуждая определенные

типы поведения, а также применяя наказания или допуская приемлемую для себя степень свободы в поведении. Ребенок учится у родителей тому, что ему следует делать, как вести себя.

Общение в семье влияет на формирование мировоззрения ребенка, что позволяет ему вырабатывать собственные нормы, взгляды, идеи. Развитие ребенка будет зависеть от того, насколько хорошие условия для общения предоставлены ему в семье;

развитие также зависит от четкости и ясности общения в семье.

Для ребенка семья – это оберег, кладовая знаний и трамплин во взрослую жизнь. Именно в семье ребенок получает азы знаний об окружающем мире, а при высоком культурном и образовательном потенциале родителей – продолжает получать не только азы, но и саму культуру всю жизнь. *Семья – это определенный морально-психологический климат, для ребенка – это первая школа отношений с людьми.* Семейное воспитание имеет широкий временной диапазон воздействия: оно продолжается всю жизнь человека, происходит в любое время суток, в любое время года.

Также семья может таить в себе определенные сложности, противоречия и недостатки воспитательного воздействия. Наиболее распространенными негативными

факторами семейного воспитания, которые приходится учитывать в воспитательном

процессе, являются:

- неадекватное воздействие факторов материального порядка, избыток или недостаток вещей, приоритет материального благополучия над духовными потребностями растущего человека, дисгармония материальных потребностей и возможностей их удовлетворения, избалованность и изнеженность, безнравственность и противоправность семейной экономики;
- бездуховность родителей, отсутствие стремления духовного развития детей;
- авторитаризм либо «либерализм», безнаказанность и всепрощенчество;
- безнравственность, наличие аморального стиля и тона отношений в семье;
- отсутствие нормального психологического климата в семье;
- фанатизм в любых его проявлениях;
- безграмотность в педагогическом отношении;
- противоправное поведение взрослых.

Исходя из специфики семьи как персональной среды развития личности ребенка, должна быть, выстроена система принципов семейного воспитания:

- дети должны расти и воспитываться в атмосфере доброжелательности, любви и счастья;
- родители должны понять и принять своего ребенка таким, каков он есть, и способствовать развитию в нем лучшего;
- воспитательные воздействия должны строиться с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей;
- диалектическое единство искреннего, глубокого уважения к личности и высокой требовательности к ней должно быть положено в основу семейного воспитания;
- личность самих родителей — идеальная модель для подражания детей;
- воспитание должно строиться с опорой на положительное в растущем человеке;
- все виды деятельности, организуемые в семье с целью развития ребенка, должны быть построены на игре;
- оптимизм — основа стиля и тона общения с детьми в семье.

Эти принципы могут быть расширены и дополнены, но главное, чтобы они обязательно были.