

Консультация для родителей
«Физкультура или лучше поиграть на
компьютере»

Подготовила: воспитатель
высшей квалификационной категории
Иванова О.Б.

МАДОУ №47 «Дельфин»

г. Мытищи

2021 г.

«Физкультура или лучше поиграть на компьютере?»

Не секрет, что современная жизнь заставляет нас двигаться в ускоренном ритме. Мало остается времени на общение с друзьями, родственниками, даже с собственными детьми. Но не стоит забывать о том, что малышу просто необходимо ваше внимание. Это и общение, и совместные игры, и поход в парк и даже обычная утренняя гимнастика. Не пленитесь, встаньте пораньше и сделайте небольшую зарядку со своим малышом. Впечатлений у него будет на целую неделю. Вот несколько советов, как интереснее провести гимнастику со своим ребенком, а если не можете сами приводите его пораньше в детский сад.

Утренняя гимнастика - ускоряет вхождение организма ребенка в деятельность, способствует хорошей организации начала дня, развитию у детей силы, ловкости, координации движений. В ней используются различные виды ходьбы, построения и перестроения; игровой стретчинг, самомассаж, часто со стихотворным сопровождением.

Руки на пояс поставьте сначала.

Влево и вправо качайте плечами.

Вы дотянулись мизинцем до пятки?

Если сумели - все в полном порядке.

В детском саду с детьми регулярно проводится гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами, самомассажем стоп, головы, ушей. Например, дети выполняют самомассаж подошв - «Поиграем с ножками» - это эффективный вид закаливания, основанный на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Или, волшебных точек ушей «Поиграем с ушками». Через этот вид закаливания происходит улучшение работы органов дыхания и защиты организма от простудных заболеваний.

Ежедневно логопедами и воспитателями проводится **массаж пальцев** с использованием различных предметов: шишек, орехов, карандаша, ребристых палочек, счетов, веревки с узелками и др. предметами.

Например:

Рука к руке, узелок в кулаке,

Узелок пожмем, пальчиками разотрем,

На ладошках крутим, в кулачок пропустим...

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам, развивает мелкую моторику, речь. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Используем **массаж спины**: дети гладят спинку друг другу, постукивают пальчиками, кулачками:

Как на пишущей машинке

Бегемотик, словно свинка,

Все постукивает,

Все похрюкивает,

Туки- туки- туки- тук,

Хрюки- хрюки, хрюки- хрюк.

Все это способствует укреплению нервной системы, оптимизирует газообмен, вырабатывает правильное речевое дыхание, формирует доброжелательное отношение друг к другу.

Через игры **«Расскажи стихи руками»** улучшается ритмико – интонационная сторона речи, повышается речевая активность, улучшается настроение детей, способствует уравниванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга и, как следствие, нормализуется психическая и двигательная активность детей.

Используем в работе с детьми **активный отдых**. Он самый разнообразный: это подвижные игры, спортивные, хороводные, игры с правилами.

В процессе игр существенно повышается кровоснабжение утомленного мозга детей, усиливается дыхание, улучшается функциональная деятельность организма в целом, что способствует улучшению подготовки организма к последующей умственной деятельности. Важнейший результат игры — радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры больше, чем другие средства физической культуры, отвечают задачам активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

В ДОУ организуются следующие формы активного отдыха детей: физкультурные досуги, физкультурные праздники. В них реализуется естественная потребность детей в движении, и через положительный эмоциональный фон, оказывающий благоприятное воздействие на организм ребенка, закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются физические качества. Досуги способствуют воспитанию у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, целеустремленности, смелости, дисциплинированности, организованности.

В работу с дошкольниками включаем занятия познавательного цикла, которые оказывают влияние на формирование здорового образа жизни у детей. Занятия проводим в игровой форме, объединяя их одной большой тематической игрой или путешествием, например: «В гости к Мойдодыру», «Уроки Неболейки», «Путешествие по городу Чистоты и Порядка». На протяжении всего цикла занятий к детям приходит определенный персонаж, который обучает детей здоровому образу жизни. Занятия - это всегда театрально - игровое действо, они заряжают детей положительными эмоциями, хорошим настроением. В ходе каждого занятия используются различные виды массажа, динамические и оздоровительные паузы, пальчиковые игры. На занятиях широко используются художественные произведения - литературные, изобразительные. Например, стихи для малышей Н. Пикулевой и М. Дружининой, «Мойдодыр» К. Чуковского с иллюстрациями В. Конашевича, «Неболейка» И. Соковня и «Румяные щечки» С. Прокофьевой. Художественные образы помогают ребенку осмыслить ценности здорового образа жизни, вызывают живой эмоциональный отклик, желание подражать любимым героям, предотвращать опасные контакты и ситуации, угрожающие безопасности жизнедеятельности. Для формирования устойчивых знаний проводятся дидактические игры: «Конструктор тела» - соотнесение частей тела, «Найди полезные продукты» - на формирование знаний о полезных и вредных продуктах; на развитие ощущений: «Что для носа хорошо, а что плохо», «Узнай на ощупь», «Угадай, кто позвал», «Что увидели глаза» и др.

Другое важное направление, реализуемое в детском саду, лечебно-оздоровительное. Все оздоровительные мероприятия проводятся только с согласия родителей воспитанников. Воспитанники получают оздоровление в галокамере в осеннее - весенний период, закаливание по солевым дорожкам. Летом – световоздушные и солнечные ванны, закаливание через хождение босиком. Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно меняющихся условий внешней среды. Правильный выбор системы закаливания ребенка – непростая задача.

Чтобы закаливание принесло наибольшую пользу организму, придерживаемся следующих принципов:

- комплексности. Используем следующие виды закаливания: воздухом, солнечными лучами, водой;
- систематичности;
- постепенности;
- дифференцированности;
- положительного эмоционального отношения к закаливанию. Положительные условно-рефлекторные связи легко и быстро вырабатываются у детей при положительной эмоциональной настроенности.

В любое время года и любую погоду организуем прогулки. В содержание прогулки включаются естественные виды движений, подвижные игры и эстафеты, спортивные упражнения типа катания на лыжах, санках, самокатах, дозированная ходьба в осеннее- зимний период и дозированный бег - в весеннее- летний период, занятия общей физической подготовкой. На участок выносятся разнообразные пособия для игр, используются игры с мячом, скакалкой, кеглями, ракетками.

Организация питания детей – еще один приоритет в работе. Полноценное и сбалансированное питание особенно важно в детском возрасте. Только разнообразная пища обеспечивает организм ребенка необходимыми веществами для его роста и развития. Разумно организованное питание в детском саду позволяет сформировать правильное пищевое поведение и вкусовые привычки не только самого ребенка, но и родителей. В меню указывается рекомендуемый дома ужин.

Предоставляем родителям полную информацию о методах, препаратах и формах оздоровления в детском саду, рекомендуем мероприятия для семейной профилактики, чтобы не было дублирования и других негативных последствий.

Большую работу ведем по ознакомлению родителей с методиками проведения закаливающих процедур, как в детском саду, так и в семье. Разъясняем необходимость соблюдения основных принципов закаливания: постепенность, последовательность, систематичность, индивидуальность.