Консультация для родителей:

«СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ»

 В семье растет ребенок ... Родители хотят видеть его здоровым, умным, сильным. Основа этих качеств закладывается в детстве. "В каких бы условиях не воспитывался ребенок, ему необходимы средства для своевременного и правильного развития движений: просторное помещение, пособия и предметы, побуждающие его к действию, подвижные игры, музыкальные занятия, а так же специальные занятия физической культурой, включая занятия плаванием". Поэтому большое внимание развитию силы, ловкости, выносливости детей уделяется в детском саду.
С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения беспорядочны. Однако постепенно они начинают приобретать более координированный характер. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего организма.
Профессионально подобранные физические упражнения для определенного возраста, способствуют лучшему и быстрому физическому совершенствованию. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов.
 Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений.
 Необходимая двигательная активность способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.
 А в целом вырабатывает у ребенка с раннего возраста культурно-гигиенические навыки. Работа мозга неотделима от работы физической, это доказано многими ученными античности и современности. Заключение в пользу движения, здорового образа жизни и как следствие здоровое население.
 Все условия для организации физкультурно-оздоровительной работы созданы в нашем учреждении: это и большой светлый спортивный зал, в котором немало спортивного оборудования (мячи разного диаметра, кегли, набивные мячи, корригирующие дорожки, фитболы и т.д.), спортивная площадка на улице, бассейн, в группах созданы спортивные уголки.
 Организация физкультурно-оздоровительной работы осуществляется при тесном взаимодействии всех специалистов: методиста, воспитателя группы, инструктора физического воспитания, инструктора по плаванию.
На основании изучения банка данных о здоровье воспитанников, учитывая рекомендации психолога и воспитателя группы, инструктором физического воспитания и инструктором по плаванию планируется физкультурно-оздоровительная работа.
 Одной из форм физкультурно-оздоровительной работы является УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА. Она включает ходьбу, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения без предметов или с предметами, а так же корригирующие упражнения по профилактике плоскостопия и нарушения осанки. Включаются в проведение утренней гимнастики игровые моменты, песни, несложные подвижные игры, танцевальные шаги, музыкальное сопровождение.  Продолжительность утренней гимнастики 8 – 10 минут, дети приходят на гимнастику в спортивной обуви и облегченной одежде.
 Основной же формой обучения ребенка движениям и развитием физических качеств являются ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ, которые проводятся 2 раза в неделю. В холодный период – в помещении, в теплый период – на свежем воздухе. Физкультурные занятия в помещении включают упражнения на развитие равновесия, лазания, метания в цель и другие виды движения, а также упражнения статистического характера, способствующие развитию выносливости и силы: висы с опорой на одну или обе ноги, непродолжительное удержание позы в неподвижном состоянии, обязательно используются корригирующие упражнения, элементы дыхательной гимнастики, элементы психо - гимнастики, которые очень нравятся детям и т.д.  В конце физкультурных занятий осваиваются упражнения на расслабление, которые предупреждают утомление, успокаивают функциональные системы организма. Известно, что лучше всего организм восстанавливается, когда заторможенные центры энергично включаются в деятельность, а активно действующие - переходят в пассивное состояние. Лучшим положением тела для этого процесса является горизонтальное, когда все функции снижены, расслаблены конечности и позвоночник, и ребенок не затрачивает энергии для сохранения вертикального положения.
Медленный темп упражнений на расслабление, выполняемых без напряжения и с большой амплитудой, музыкальное сопровождение, спокойная обстановка способствует восстановлению организма в более короткий срок. Выполнение этих же упражнений с закрытыми глазами дает еще более положительный эффект.
 ПЛАВАНИЕ, как вид физических упражнений, способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, поддержания достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма. Современное дошкольное образовательное учреждение не ставит целью вырастить из детей спортсменов, олимпийских чемпионов – это задачи спортивных специализированных школ. Главное в обучении плаванию в детском саду – преодолеть негативное отношение ребенка к воде, адаптировать его к водному пространству, по возможности использовать плавание в бассейне как средство оздоровления и полноценного физического развития ребенка, сочетая основы спортивного плавания с решением задач адаптации и профилактики. Кроме того плавание является необходимым навыком, предотвращающим несчастные случаи на воде.
 Еще одна из форм физкультурно-оздоровительной работы – ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДОСУГОВ, в свое содержание они включают уже знакомые детям упражнения, подвижные игры, эстафеты; физкультурные праздники и дни здоровья, в которых участвуют несколько групп одного возраста, посвящаются различным сезонам года или могут носить тематический характер.
 До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.