

Консультация для родителей

«Спорт — это здоровый образ жизни»



Здоровье нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Сохранение и улучшение здоровья должно стать, повседневной работой начиная с рождения. С современных позиций здоровья детей не может рассматриваться без учета адаптации организма ребенка к окружающей его среде. Одной из основных задач, стоящих перед педагогом, является воспитание здорового подрастающего поколения. За последние годы состояние здоровья детей постоянно ухудшается.

Что же нужно растущему организму для сохранения и укрепления его здоровья?

Назовем эти потребности.

Двигательная активность - биологическая потребность в движении.

Питание. Главная его функция, обеспечение организма энергией.

Благоприятная внешняя среда.

Соблюдение правил здорового быта, гигиена вашего дома, личная гигиена.

Сильный иммунитет. Большую роль в его поддержании и укреплении играет закаливание.

Все это круг разных, но взаимосвязанных составляющих физической культуры.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Физическая культура воплощается в определенном уровне физического развития, подготовленности и образованности, в осознании путей и способов его достижения и проявляется в разнообразных видах и формах деятельности, в том числе физкультурно-спортивной, рекреационной, реабилитационной, общественной, профессиональной, семейной и др.

Целью образования дошкольников в области физической культуры является формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями. В процессе занятий физическими упражнениями решаются задачи оздоровления, обучения и воспитания детей.

Оздоровительное направление обеспечивает укрепление здоровья детей средствами физической культуры.

Воспитательное направление обеспечивает социальное формирование личности. Образовательное направление обеспечивает усвоение систематизированных знаний; формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных способностей.

Чем раньше и прочнее усвоит ребенок азбуку физической культуры и научится заботиться о своем здоровье, тем реже и позднее придется ему сталкиваться в

будущем с врачами. Физическое воспитание ребенка – не простое дело. Для того чтобы добиться успеха, взрослым надо много знать и уметь.

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы, от 0 до 7 лет, закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребёнка.

Двигательная активность – главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствования физических и интеллектуальных способностей маленького ребенка. Дошкольник познает мир, осваивает речь, пространственно-временные связи предметов и явлений при помощи движений. Их развитие составляет центральную задачу физического воспитания.

Для малыша-дошкольника двигаться так же естественно, как дышать, есть, пить, спать. Его организм крепнет, движения становятся более четкими, уверенными, быстрыми. Лучше постараться направить эту подвижность в нужное русло, использовать её для формирования жизненно важных навыков. Движения необходимы ребёнку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависят от двигательной активности.

Прогулки, воздушные, солнечные ванны, обливание, обтирание, массаж, гимнастика, плавание способствуют правильному физическому и нервно-психическому развитию ребенка, формированию у него двигательных навыков. Это подготовительный период к переходу к занятиям спортом, которые до определенного возраста не рекомендуются в силу отдельных особенностей детского организма.

Физическая культура - прекрасное средство от болезней. Оздоровительные занятия для детей младшего возраста включают многие элементы отдельных видов спорта и по мере взросления детского организма помогут ребенку с успехом включиться в отдельные виды спорта в соответствии с возрастными критериями допуска в спортивные секции. Сначала дети проходят начальную подготовку, а затем переходят к занятиям с допуском к спортивным соревнованиям.

Каждый ребенок имеет какую-либо способность. Поэтому важно подбирать для него такой вид спорта, который соответствовал бы его склонностям, природным возможностям.

Систематические физические упражнения, соответствующие возрасту ребенка, способствуют развитию всех органов и систем, двигательного аппарата, повышают мышечный тонус, улучшают темп, силу, координацию движений и общую выносливость. Благодаря физическим упражнениям в организме малыша усиливается кровоток, повышается содержание гемоглобина, улучшается обмен веществ. Занятия физической культурой улучшают процессы мышления, памяти, способствуют концентрации внимания, повышают функциональные резервы многих органов и систем организма.

Система физического воспитания должна быть ориентирована на:

Оценка физического здоровья, развития и двигательной подготовленности дошкольников необходима не только для выявления индивидуальных особенностей роста и созревания, темпа и гармоничности развития, но и для своевременного углубленного специализированного обследования с последующей коррекционно–оздоровительной реабилитацией.

Повышение резервов дыхательной системы за счет регулярных занятий на свежем воздухе.

Органическое сочетание физкультурных занятий с закаливающими процедурами, что способствует совершенствованию терморегуляционного аппарата и системы иммунной защиты.

Регулярность физических нагрузок, способствует нарастанию резервных мощностей организма ребенка.

Десять советов взрослым

Совет 1. Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не высказывайте свое пренебрежение к физическому развитию.

Совет 2. Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гигиеническая гимнастика.

Совет 3. Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребенка во время занятий физическими упражнениями.

Совет 4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребенок этого не хочет.

Совет 5. Не ругайте своего ребенка за временные неудачи.

Совет 6. Важно определить индивидуальные приоритеты вашего ребенка в выборе физических упражнений.

Совет 7. Не меняйте слишком часто набор упражнений.

Совет 8. Важно соблюдать культуру физических упражнений.

Совет 9. Не перегружайте ребенка: что доступно взрослому, не всегда полезно ребенку.

Совет 10. Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребенка: понимание, любовь и терпение.