

Выступление на родительском собрании

«Здоровому все здорово!»

Дата: 05.09.2018

Инструктор по физической культуре: Пузаков А.А.

Еще древний Аристотель говорил: «Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие».

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка, работа в нашем детском саду ведется по следующим направлениям:

1. Создание условий физического развития и снижение заболеваемости детей;
2. Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач;
3. Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями образовательного учреждения и семьи.

Главная составляющая моей работы - разнообразие форм двигательной активности воспитанников.

Занятия по физкультуре проводятся 3 раза в неделю в первой половине дня. Их продолжительность соответствует возрасту детей от 15 до 35 мин.

3-е занятие проводится на улице. В нашем детском саду есть спортивный зал.

Два раза в год (сентябрь, май) я провожу диагностику, которая позволяет в определенной мере судить о полноте физического развития каждого ребенка, и в соответствии с его группой здоровья подобрать специальные комплексы упражнений.

Составлен годовой план примерного двигательного режима, где включены: каждый день утренняя гимнастика, занятия, которые проводятся в разных формах: сюжетно-игровые, тренировочные, тематические: занятия для устранения плоскостопия, улучшения осанки. Музыкальное сопровождение, поднимает настроение детям, активизирует движения, дающие ребенку ощущения «мышечной радости», упражнения на улице, индивидуальная работа по развитию движений, гимнастика после дневного сна.

На занятиях дети учатся прыгать в длину, в высоту, запрыгивать на «ступеньку», прыгать на одной и на двух ногах, бегать, приседать, ходить паровозиком, ползать, лазать по шведской стенке, ловить и кидать в цель мячик. Помимо этого, изучаются разные виды ходьбы: ребенок учится ходить, «как мишка косолапый», «как лисичка» и так далее (то есть опираться на разные части стопы), прыгать, «как зайчик попрыгайчик», высоко поднимать колени при ходьбе.

В старших группах для детей проводятся эстафеты с преодолением препятствий (подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, бежать змейкой).

Интенсивность и продолжительность нагрузок выбирается такая, чтобы у ребенка не возникли признаки утомления, чтобы он не терял интерес к тому или иному движению. Большая часть занятий отводится играм и игровым заданиям, так как игра является основным видом деятельности в дошкольном возрасте. В связи с этим в детском саду имеется картотека подвижных игр, соответствующая возрасту детей.

Упражнения на все виды основных движений на развитие выносливости, ловкости, быстроты. Проводятся регулярно физкультурно-массовые занятия: как дни здоровья, физкультурные досуги, физкультурно-спортивные праздники с участием родителей, игры - соревнования между возрастными группами.

1 июня проводились соревнования, посвящённые Дню защиты детей «Папа, мама, я – спортивная семья». Хочется поблагодарить все семьи за активное участие с соревнования, за помощь, которую вы оказываете, порадоваться за вас, потому что когда вы участвуете - дети так рады, такой восторг у них на лице, когда они после соревнований приходят в детский сад с медалями на груди – у них столько счастья! А другим в это время так грустно, потому что родители сказали не хотим, или нашли другую причину отказать ребёнку. Так вот я вас призываю не отказывайтесь от участия в соревнованиях вместе со своим ребёнком, это займёт всего лишь один час в выходной, зато так будет рад ваш ребёнок, так гордиться своими родителями и будет сам стремиться заниматься спортом.

В свою очередь на занятиях по физической культуре мы решаем комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Подбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей. Форма для занятий физкультурой – потому что это, в первую очередь, вопрос гигиены. Спортивные штаны темного цвета и футболка из несинтетических, дышащих материалов белого цвета, на ноги одеты кеды или кроссовки с прорезиненной (нескользящей) подошвой. — Это

вырабатывает у малышей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

В каждой группе оборудован физкультурный уголок, позволяющий детям реализовать потребности в движении. При помощи вас, родителей на территории детского сада оборудованы спортивные площадки, в раздевалках всегда вывешиваются советы инструктора по физической культуре о том, зачем нужна физкультура, с чего начать занятия физкультурой дома, в какую секцию отдать своего ребёнка, профилактика сколиоза и плоскостопия и т. д.

Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу вашим детям.

Чтобы избежать подростковых сколиозов и анемий, важно и дома выстроить четкую систему физического воспитания, а самим стать спортивным примером для подражания. Ведь если вы будете лежать на диване, чадо вряд ли поверит в чудеса спортивного образа жизни.

Здоровая семья – это спортивная семья! Вот несколько советов, как привить семье вкус к здоровому образу жизни:

Создайте в доме спортивную обстановку:

- Установите в квартире спортивный детский комплекс. Это домашний тренажер, который включает в себя лестницу - "шведскую стенку", сетку, веревочную лесенку, трапецию, кольца, качели, канат. Лучше установить комплекс еще до того, как ребёнок отправится в детсад. Ведь дети независимо от возраста обожают учиться чему-то новому. Если жилищные условия не позволяют содержать спортивный уголок, можно ограничиться турником - железной "перекладиной" в дверном косяке. Конечно, он мало способствует красоте интерьера, зато поможет предотвратить у вашего чада проблемы со спиной. "Поселите" в своем доме мячи, скакалки, обручи.

Создайте благоприятный режим дня:

- Попробуйте начинать день с 15 минутной утренней зарядки. Так вы легко "сбросите" сонливость и заторможенность. А если хватит духа еще и на обтирания холодной водой, то организм отблагодарит вас небывалой бодростью. Режим - важное условие для формирования привычки делать зарядку. Если вы вовремя уложите детей спать, они без труда проснутся в нужное время и сделают утренние упражнения.

Проводите семейный досуг активно:

- В этом вам помогут домашние питомцы, с которыми нужно регулярно гулять и играть, зимой - коньки и лыжи, летом - ролики, набор для бадминтона. Всевозможные прогулки и туристические походы.

Закаляйтесь всей семьей:

- В садиках и школах дети болеют очень часто. Поэтому с первых лет жизни нужно приучать ребенка к облегченной одежде, солнышку и свежему воздуху. Кстати, солнечные ванны полезно принимать в движении — во время подвижных игр или физкультурных упражнений. Ходьба босиком - еще одно общеукрепляющее средство.

Эти советы помогут вашей семье стать спортивной и здоровой. Главное помнить, что дети быстро включаются в спорт, если им увлечены все члены семейства!

