

# Консультация для родителей

## «Здоровьесберегающие технологии в воспитательном процессе ДОУ»

старшая группа

Подготовила инструктор  
по физической культуре  
Карпова Е.Г.



### Здоровьесберегающие технологии в воспитательном процессе ДОУ

Одной из главных задач любого дошкольного учреждения является сохранение и укрепление здоровья детей.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Так что же такое «здоровьесберегающие технологии»?

Это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Цель здоровьесберегательных технологий:

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни  
Главным условием успешной организации образовательного и воспитательного процесса в ДОУ является обеспечение двигательной активности. Для этого в ДОУ проводятся динамические паузы, во время их проведения включается дыхательная гимнастика, пальчиковая, гимнастика для глаз. Ни для кого не является секретом, что современные дети испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений производимых ребёнком за день, ниже возрастной нормы. Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает утомление. Поэтому подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно.

#### Релаксация

Используются упражнения на расслабление, определённых частей тела и всего организма.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно.

Физкультурные занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и повышают иммунитет.

Применение в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

# Консультация для родителей «Роль семьи в формировании двигательной активности»

2- младшая группа

Подготовила инструктор  
по физической культуре  
Карпова Е.Г.



## Роль семьи в формировании двигательной активности

Для формирования физкультурно-оздоровительного климата в семье необходимо начинать с семейных традиций, которые передаются младшему поколению в различных формах физического воспитания, а так же созданию адекватной возрасту и индивидуальным особенностям ребёнка предметно-развивающей среды в домашних условиях.

Особый интерес у детей вызывают действия со спортивным инвентарём: санки, лыжи, коньки, велосипед, самокат, роликовые коньки. Причём ребёнок может заниматься долгое время, что способствует выработке выносливости, укреплению различных мышечных групп, координации движений, развитию равновесия.

Имеет большое значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на стремление детей заниматься физкультурой и спортом в свободное время всей семьёй. Формы

здесь бывают разные: туристические походы пешком на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях.

За последние годы значительно возрос интерес к более широкому использованию движений в самостоятельной деятельности детей, особенно во время прогулок. Поэтому родителям надо знать определенные требования к развитию движений ребёнка в домашних условиях:

- изучать двигательные способности ребёнка, его желание овладеть движением, стремление действовать активно, самостоятельно;
- подбирать участников игр (из числа сверстников, детей старшего и младшего возраста);
- подготавливать комплексы зарядки с учетом индивидуальных особенностей ребёнка, состояния здоровья и в зависимости от уровня развития движений.

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья и гармоничного развития.

Важна роль постоянного примера окружающих его взрослых, родителей, воспитателей, старших сестер и братьев для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой.

Дети должны усваивать показанное взрослым движение и уметь действовать в соответствии с образом также ловко, быстро, технически правильно.

Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, углубляют дыхание, улучшают легочную вентиляцию. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системах, приводящих к эмоциональной напряжённости и неустойчивости, нарушению обмена веществ в организме, и также к уменьшению функциональных возможностей сердечн-сосудистой, дыхательной систем и следовательно к снижению работоспособности.

# Консультация для родителей «Физическое развитие ребёнка с чего начать?»

средняя группа

Подготовила инструктор  
по физической культуре  
Карпова Е.Г.



## Физическое развитие ребёнка с чего начать?

Многие задаются вопросом: с какого возраста целесообразно начинать физическое воспитание детей? Ведь большинство родителей не ставят перед собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них спорт и дети – просто обеспечить ребёнку здоровое детство и заложить в него чувство уверенности в собственных силах, привить некоторые навыки, приучить к дисциплине. Решить все эти задачи возможно при помощи правильно организованного физического воспитания детей дошкольного возраста.

Прежде чем отдавать ребёнка в ту или иную секцию присмотритесь к нему, обратите внимание на способности и физические возможности. Физическое развитие ребёнка – дело серьёзное. Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или спортивного кружка, который занимается физическим воспитанием детей. А задача родителей – выслушать рекомендации специалистов и принять решение, по силам ли ребёнку та нагрузка, которая ляжет на его плечи.

Имейте в виду, что большая часть тренеров заинтересована в посещении их кружка максимальным количеством детей. Занимаясь физическим воспитанием детей, руководитель может уговаривать вас отдать к нему

ребёнка как можно раньше, но подумайте: не навредит ли это малышу чрезмерные спортивные нагрузки?

**Физическое воспитание детей** – один из вопросов, которые призваны решать как родители, так и воспитатели детских садов. Современные детские сады обычно оборудованы всем необходимым для организации физического воспитания дошкольников. Каждое утро воспитатели или инструктор по физической культуре проводят утреннюю гимнастику, цель которой – дать детям возможность вволю подвигаться, задействовать все группы мышц. Физическое воспитание детей дошкольного возраста подразумевает их ежедневное участие в подвижных играх. В качестве одной из составляющих физического воспитания дошкольников педагоги называют командные спортивные игры. Они способствуют развитию физических способностей детей, быстроты реакции, а так же социальных навыков и коммуникабельности.

Доказано, что правильное физическое воспитание детей дошкольного возраста напрямую влияет на нормальное развитие ребёнка и его рост. Очень важно уделять большое внимание физическому воспитанию детей дошкольного возраста на свежем воздухе: это способствует закаливанию детского организма, избавляет ребёнка от многих болезней.

Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребёнка, родители часто оказываются перед выбором: в какую секцию записать ребёнка? Успех физического развития ребёнка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести ребёнка в ту же секцию. Присмотритесь к особенностям характера своего чада при выборе направления физического воспитания ребёнка. Если у него хорошо развиты навыки общения, если он в любом коллективе чувствует себя как рыба в воде, ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т.д. Для организации физического развития ребёнка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребёнка.

Если вы хотите заниматься физическим воспитанием детей гиперактивных, склонных к конфликтам, можно обратить внимание на секцию единоборств. Здесь ребёнок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии. Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребёнка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придётся по душе конный спорт или плавание.

Эти же виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям, чьи родители стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья.

## «Подвижные игры для детей»

Как часто родители слышат от своих детей знакомую просьбу: «Мама, папа, поиграйте со мной!» И сколько радости получают малыши, когда взрослые преодолев усталость, занятость, отложив в сторону домашние дела, соглашаются поиграть. Однако игра для ребёнка – это не только удовольствие и радость, что само по себе очень важно: игра оказывает на малыша всестороннее действие, в игре развиваются коммуникативные способности, умение устанавливать с партнерами сверстниками или взрослыми определённые взаимоотношения; в играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, объективно оценивать поступки других. Игра влияет не только на развитие личности ребёнка в целом, она формирует и познавательные способности, и речь, и произвольность поведения. Среди огромного разнообразия игр особое место занимают подвижные игры. Подвижные игры – лучшее лекарство для детей от «двигательного голода» – гиподинамии. В приведённых ниже играх количество играющих ограничено двумя участниками – мамой и ребёнком. В зависимости от наличия других членов семьи и их число количество игроков может меняться (папа, ребёнок, старший брат и ребёнок и т.д.) Хочется отметить, что игра сохраняет своё значение и для взрослых: в ней всегда есть элемент нового, необычного, что как бы увидит нас из привычной жизни, и мы попадаем в мир детства, туда где невозможное возможно.

### Подвижные игры для детей

#### «Пилоты»

Инвентарь 2 кегли (2 кубика) разных цветов. Мама и ребёнок становятся на противоположных концах комнаты, рядом с кеглями. Они пилоты самолётов, находящихся на разных аэродромах. По команде мамы:

«Готовим самолёты к полёту!» они расходятся по комнате, останавливаются каждый у своего самолёта, «наливают в баки керосин», «заводят моторы» и «летят» (разводят руки в стороны и разбегаются по комнате в разные направления), пока мама не скажет: «Самолёты, на посадку!» После этого мама и ребёнок должны быстро добежать до своих кеглей – «вернуться на свои аэродромы».

#### «Сделай фигуру»

Инвентарь: записи весёлых детских песен («Чунга - чанга», «Жили у бабуси два весёлых гуся» и т.п.)

Мама и ребёнок встают на край комнаты. Мама включает запись песни. Под музыку выполняют движения. Когда песня перестаёт звучать,

игроки останавливаются и принимают какую-либо позу. Угадывают позу напарника.

«Завернись в ленту»

Инвентарь: лента длиной 4-6 м.

Мама и ребёнок прикрепляют концы ленты к своему поясу и расходятся на всю длину к краям комнаты. Мама командует:

Будем мы с тобой кружиться,  
Будем вместе веселиться!

1,2,3,4,5

Начинаем мы играть!

Игроки начинают кружиться, стараясь как можно быстрее обвить ленту вокруг себя. Побеждает игрок, намотавший на себя больше ленты, чем соперник.

«Удочка»

Инвентарь: верёвка длиной 1.5 – 2 м, мешочек с песком весом 120-150г.

Мама встаёт в центре комнаты, в руках у неё верёвка. На расстоянии 1.5-2м от мамы становится ребёнок – «рыбка». Мама читает стихотворение:

«Я верёвочку кручу, рыбку я поймать хочу.  
Раз, два, не зевай, выше ты подпрыгивай!»

Мама начинает вращать «удочку» как можно ближе к поверхности пола, ребёнок подпрыгивает вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел его ноги.