

«Физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста» (выступление на родительском собрании)

Уважаемые родители!

Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы.

Здоровье и движение - два взаимосвязанных компонента жизни любого человека, а ребёнка в особенности. Неподвижность приводит к понижению жизнедеятельности организма, замедлению роста, задержке умственного развития, снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям.

Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходят созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, привычки, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

К сожалению, ухудшение состояния здоровья детей - одна из самых острых и важных проблем сегодняшнего дня.

Поэтому одним из основных направлений работы образовательной деятельности МБДОУ №19 является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья воспитанников. В основе работы с детьми лежит комплексный подход, включающий разные направления.

Для обеспечения эмоционального комфорта вашего ребенка и создания организованного начала дня в детском саду большую роль играет **утренняя гимнастика**.

Посредством утренней гимнастики решаются особые задачи, а именно:

- ✓ «разбудить» организм ребенка, зарядить энергией,
- ✓ активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других систем организма,
- ✓ стимулировать работу внутренних органов и органов чувств,
- ✓ способствовать формированию опорно-двигательного аппарата.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что формирует у детей привычку к здоровому образу жизни, потребность каждый день по утрам делать физические упражнения.

Работа с детьми ведется согласно календарно- тематическому планированию воспитательно-образовательной деятельности. Основной формой работы с воспитанниками являются физкультурные занятия, которые начинаются с разминки (упражнения на все группы мышц). Её целью является подготовка мышц, связок, суставов, сердечно - сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам.

Продолжительность занятия зависит от возраста детей и длится от 10 минут в первой младшей группе до 30 минут у детей подготовительной к школе группы.

Задачи:

- ✓ сохранять и укреплять здоровье детей;
- ✓ формировать двигательные навыки и умения;
- ✓ развивать психофизические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- ✓ развивать двигательные способности (функции равновесия, координации движений);
- ✓ приобщать к здоровому образу жизни.

Фактически каждое занятие содержит элементы обучения, развития, коррекции и профилактики. Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале.

Физкультурой заниматься –

Надо в форму одеваться!

А в одежде повседневной,

Заниматься даже вредно!

Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести физкультурную форму. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.

Какая физкультурная форма необходима в детском саду?

Физкультурная форма должна быть минимально облегченной, поскольку дети приходят в зал энергично двигаться.

1. Физкультурная форма для мальчиков и девочек одинаковая. Это - футболка с коротким рукавом, шортики, носочки, спортивные тапочки на резиновой подошве и по размеру ноги.

В физкультурном зале поддерживается оптимальный температурный режим. Перед каждым занятием зал проветривается и проводится влажная уборка.

2. Одежда должна:

- отлично отводить тепло от тела, чтобы забегавшийся ребенок не перегревался;

- хорошо пропускать влагу наружу;

- не сковывать движения.

3. Спортивные костюмы подбирают по росту с учетом полноты, так как не только тесная, но и слишком длинная и широкая одежда затрудняет работу и может послужить причиной травм. В одежде не должно быть грубых швов и сужений во избежание потертостей. Кроме того, одежда, слишком прилегающая к телу, мешает испарению пота с поверхности кожи, затрудняет теплоотдачу.

Физкультурную форму необходимо забирать для стирки в конце недели и обязательно приносить после выходных.

Регулярные занятия физической культурой, рациональный двигательный режим, закаливающие процедуры, правильно подобранная одежда – эти и другие факторы способствуют повышению сопротивляемости организма к болезнетворным факторам. С этой целью в детском саду традиционно проводятся физкультурные досуги, праздники, дни здоровья («Фестиваль любимых игр», »Быстрым, ловким нужно быть - ничего не заболит», «Здравствуй осень», «Солнышко у нас в гостях» и другие).

Условия жизни в современном обществе выдвигают новые требования к физическому развитию и здоровью. Главным примером здорового образа жизни являются, прежде всего, родители, которые могут внести посильный вклад в улучшение физического воспитания и здоровья своих детей.

Желаю вашим семьям здоровья и счастья!

**Инструктор по физической культуре
Юркина Валентина Федоровна**