

A decorative border of small red hearts surrounds the entire page.

Консультация для родителей

«Приобщение детей старшей группы
к здоровому образу жизни»

Движение является одним из источников радости ребёнка, поэтому они оказывают большое влияние на его психическое развитие.

Возрастной период от 5 до 6 лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которая во многом обусловлена достаточным запасом умений и навыков, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения небольшими группами. Они владеют (в общих чертах) всеми видами основных движений, стремятся самостоятельно выполнять достаточно сложные упражнения. Но зачастую им не удаётся выполнить их качественно и до конца.

Развивающееся двигательное воображение становится одним из стимулов увеличения двигательной активности за счёт освоенных способов действий с разными предметами и пособиями.

Движения детей этого возраста носят произвольный и целеустремлённый характер. Они самостоятельно различают основные виды движений, частично умеют выделять их элементы, пытаются оценивать результаты своих действий, сопоставляя их с образцами.

Отличительной особенностью детей является познавательная активность, стремление к выполнению различных действий: расставлять и убирать пособия, имитировать образы животных, птиц и т. д. Достаточно высокая двигательная активность проявляется в подвижных играх, которые формируют ответственность за выполнение правил и достижение определённого результата. В процессе выполнения двигательных заданий различной сложности дети перепрыгивают через барьеры, пролезают под дугами, ходят по наклонному буму и т. д. У них совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются быстрота движений, ловкость, координация, выносливость.

В начале учебного года мы поставили перед собой следующие задачи:

1. Создание разнообразной физкультурно-игровой среды, направленной на оптимизацию двигательной активности, а также на всестороннее развитие детей.

2. Ознакомление с правилами подвижных игр, формирование умения чётко выполнять их, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.

3. Формирование основ здорового образа жизни в семье и детском саду.

Для реализации поставленных задач разработали модель двигательного режима детей нашей группы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, куда вошли: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, индивидуальная работа по развитию моторики, гимнастика после дневного сна, самостоятельная двигательная деятельность детей, а также совместная работа с руководителями плавания, физкультуры, музыки. Предусмотрели и участие родителей в вопросах приобщения детей к здоровому образу жизни, их участие в таких мероприятиях, как подготовка и проведение досугов и праздников, прогулок-

походов в близлежащий парк, совместные игры детей с родителями и педагогом и т. д.

Рациональное сочетание вышеперечисленных форм двигательной активности представляет целый комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий.

Для повышения уровня двигательной активности детей использовали следующие приёмы:

сочетание разных мягких модулей с целью обучения основным видам движений;

создание эффекта новизны за счёт смены переносного оборудования и внесения новых пособий;

объединение разных пособий в комплексы (построение полосы препятствий); размещение дополнительных пособий (гладкие и ребристые доски, мишени, ленты и

т. д.);

различное пространственное положение пособий;

создание игровых зон (для игр с мячом, обручем, шнуром, скакалкой и т. д.).

С целью укрепления здоровья детей, приобщению их к здоровому образу жизни, в нашей группе имеется следующее оборудование: физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря (скакалки, мячи, обручи, мешочки, мелкие предметы, шнуры, канаты, ленты, платочки, ребристая доска и т. д.), шапочки для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья. Для организованной и самостоятельной двигательной активности – мягкие модули, выносной материал, атрибуты для подвижных игр.

Начиная день с утренней гимнастики, мы, совместно с инструктором по физической культуре, стараемся, чтобы она была направлена на укрепление организма ребёнка и создание бодрого, жизнерадостного настроения на весь день. С целью развития интереса к физической культуре, помимо утренней гимнастики, проводимой в традиционной форме, мы проводим её в форме «полосы препятствий», оздоровительной пробежки, музыкально-ритмических движений.

Основной организованной формой двигательной активности является занятие по физической культуре. Два из них проводятся в помещении, одно – на прогулке. Формы проведения занятий самые разнообразные: игровые, сюжетные, обычного типа. Любое занятие должно доставлять радость ребёнку, пробуждать интерес и развивать творческую активность, формировать двигательные умения и навыки, удовлетворять естественную потребность в движении. Для реализации этих задач, я считаю, важен характер общения детей со сверстниками и взрослыми. Дети шестого года жизни нередко нуждаются в своевременной помощи, поддержке и поощрении. Одним из факторов, способствующих уменьшению напряжённости детей, является музыка, которую я рекомендую использовать на физкультурных занятиях. Она повышает эмоциональный тонус, способствует развитию внимания, чувства ритма во вводной части и во время

выполнения основных движений. В конце занятия музыкальное сопровождение может стать средством снятия возбуждения и усталости. Физкультминутки позволяют активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы. Я провожу их по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомления детей. Содержание физкультминуток может быть связано или не связано с тематикой занятия, они могут быть в форме подвижной или дидактической игры с выполнением движений под текст стихотворения, с использованием упражнений для отработки и закрепления различных рефлексов. Из своего опыта знаю, что более интересны и эффективны физкультминутки с использованием музыкального сопровождения, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т.д.).

Утренняя прогулка – наиболее благоприятное время для подвижных игр и физических упражнений. Их продолжительность – 10-15 минут. При планировании этой формы двигательной активности я обычно учитываю общий распорядок дня. Так, в дни проведения занятий по физической культуре включаю игры и упражнения средней и низкой интенсивности в конце прогулки. В другие дни – 1-2 подвижные игры и 1-2 физических упражнения с более интенсивной нагрузкой. Формы организации подвижных игр и упражнений на прогулке могут быть разными, что зависит от характера прошедших и предстоящих занятий, времени года, индивидуальных особенностей детей. Кстати, последние я учитываю во всех формах двигательной активности.

В двигательном режиме детей старшей группы значительное место я отвожу самостоятельной двигательной активности. Она занимает разное время – утром до завтрака, между занятиями, во время прогулок, после дневного сна. С целью обогащения двигательной активности я систематически обновляю физкультурно-игровую среду. С учётом интересов детей использую вариативные приёмы и методы индивидуально-дифференцированного подхода.

Ещё одной формой приобщения детей к здоровому образу жизни и оздоровительного режима, которую мы ежедневно используем в работе с детьми, является гимнастика после дневного сна. Её цель – поднять настроение и мышечный тонус детей, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Обычно я начинаю этот вид гимнастики таким образом: дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, которая вызывает приятные положительные эмоции. Лежа в постели, поверх одеяла, они в течение 3-4 минут выполняют 4-5 упражнений общеразвивающего воздействия. Предлагаю упражнения из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После этих упражнений дети встают с постели, выходят в групповую комнату, проходят по массажным дорожкам, выполняя корригирующие упражнения в разном темпе, затем под

музыку – произвольные танцевальные, музыкально-ритмические движения, после этого переходят к упражнениям на дыхание и затем одеваются. Такой вид двигательной активности вызывает у детей положительные эмоции и помогает быстрее войти в активное состояние после сна.

Приобщение детей к здоровому образу жизни невозможно без деятельного участия родителей, поэтому одним из обязательных факторов успешного претворения в жизнь поставленных задач является взаимодействие с семьёй. Работа осуществляется на традиционных встречах с родителями «За круглым столом», в «Педагогической гостиной»; на родительских собраниях, где обсуждаются проблемы правильной организации жизни детей дома и в дошкольном учреждении; на индивидуальных встречах-консультациях родителей с педагогами; на совместных музыкальных и спортивных праздниках.

Я считаю, что такой подход к организации физкультурно-оздоровительной работы и приобщению детей к здоровому образу жизни способствует укреплению физического, соматического, психологического здоровья ребёнка и снижению роста заболеваемости.

Полученные количественные и качественные данные, говорят о важности правильно организованной системы работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни в дошкольном учреждении и семье.