Заклад дошкільної освіти(ясла-садок) №1»Дзвіночок»

Сарненської міської ради

**Консультація для батьків**

**«Виховуємо здорову дитину разом»**



Підготувала інструктор з фізкультури

**Людмила Довгопола**

**2024 н.р.**

Фізичні вправи насамперед необхідні для поліпшення здоров’я. Наприклад, загально визнано важливе значення їх у попередженні відхилень у фізичному розвитку та анатомо-фізіологічних порушень опорно-рухового апарату людини, велика роль у виявленні неспецифічних захворювань дихальної системи, порушення обміну речовин, розладів травлення тощо.

Вони сприяють формуванню дитячого організму, попередженню порушень постави та деформації хребта. У численних дослідженнях у нас та за кордоном встановлено, що діти, які займаються спортом, значно менше хворіють на ангіну, легеневі хвороби, ревматизм, інфекції неспецифічні, артрити тощо, ніж діти, які ним не займаються.

Основним методом застосування фізичної культури є ранкова гігієнічна гімнастика. У зв’язку з цим з кожним роком зростає її роль та значення. Комплекси ранкової гімнастики впливають на окремі частини тіла та на весь організм, ому вони включають вправи для рук, ніг, шиї, тулуба: розвивають силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координацію рухів.

Гімнастичні вправи для загального розвитку, у тому числі із предметами (палицею, скакалкою, гантелями, м’ячами тощо), є ефективним засобом зміцнення або утримання функції опорно-рухового апарату і поліпшення постави, збільшення рухомості суглобів. Вони сприятливо впливають на нервову систему, тонізують організм, створюють позитивний емоційний фон, попереджують захворювання. На такій профілактиці треба вчитися. Отже, регулярні заняття ранковою гімнастикою, безперечно корисні, але це нелегка справа, до якої слід серйозно поставитися і психологічно підготуватися.

Таким чином, у проблемі «ранкова гігієнічна гімнастика сучасної людини» багато взаємозв’язаних впливових факторів. І їх потрібно враховувати як в організації, так і в методиці проведення такого важливого оздоровчого заходу.

**У нашому садочку ми використовуємо всі форми фізичної роботи:**

– ранкова гімнастика;

– фізкультурні заняття

– спортивні розваги та свята;

– рухливі та спортивні ігри;

– прогулянки;

– фізкультурне дозвілля;

– організація самостійної рухової діяльності дітей;

– туризм та багато іншого, що забезпечує повноцінний фізичний розвиток дітей дошкільного віку.

Фізкультурно-оздоровча робота в нашому дошкільному навчальному закладі здійснюється під безпосереднім керівництвом інструктора з фізичної культури й проводиться з урахуванням стану здоров’я, самопочуття, рівня фізичного розвитку та підготовленості дітей.

Повноцінному розв’язанню оздоровчих, освітніх та виховних завдань сприяє комплексне використання як традиційних так, і нетрадиційних організаційних форм, методів фізичного виховання. Основою системи фізичного виховання в ДНЗ залишається руховий режим, а ефективною формою його є фізкультурні заняття.

Цікаво та творчо проводяться фізкультурні свята, розваги, Дні здоров’я, під час яких дошкільники, педагоги, батьки спільно зміцнюють своє здоров’я, розуміють його цінність, вчаться здоровому способу життя, весело змагаються та перемагають.

З метою впровадження здоров’язберігаючих та здоров’яформуючих технологій  у нашому садочку педагоги використовують нетрадиційні фізкультурно-оздоровчі заходи: музикотерапію, кольоротерапія, дихальну терапію, пальчикову гімнастику, гімнастику для очей, релаксацію, психогімнастику, аеробіку, стретчинг, вправи на фітболах та степ платформах.

В нашому дошкільному навчальному закладі облаштований фізкультурний зал, в якому достатньо спортивного обладнання та інвентарю, нетрадиційного обладнання, виготовленого власними руками .

Провідною формою роботи з фізичного виховання дітей є пізнавально-розвивальна діяльність фізичного розвитку, яка проводиться згідно з вимогами Базового компонента і Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля».

Практичну роботу з використанням сучасних технологій оздоровлення дітей в процесі різних форм фізичного виховання розпочинаю з визначення структури пізнавально-розвивальної діяльності фізичного розвитку, її змісту та завдань, що мають реалізовуватися в кожній з них. Аналізую роль кожної оздоровчої технології, її вплив на організм дітей, її доцільність та необхідність. Також звертаю увагу на необхідність використання обраної технології в тій чи іншій частині діяльності, до чи після конкретних рухів, а потім планую в комплексі. Наприклад, до вступної частини, коли виконується ходьба, біг, доцільно включити коригувальну гімнастику для профілактики плоскостопості та елементи танців у комплексі з ходьбою й бігом.

Дуже корисним і цікавим дітям є виконання знайомих вправ під музичний супровід. Це сприяє підвищенню емоційного настрою дітей. А після виконання вправ доцільно зробити масаж стопів ніг, рук, грудей маленькими м’ячами та ін..

Для рухливих ігор доцільно використовувати яскраві іграшки, атрибути, природній матеріал, а після ігор виконати самомасаж цією атрибутикою. Під кінець фізичної діяльності застосовую вправи на розслаблення, з елементами психогімнастики.

Таким чином, особистісно-орієнтований підхід до процесу оздоровлення сприяє створенню сприятливих соціально-психологічних та педагогічних умов для фізичного й інтелектуального розвитку дітей.

**Поради батькам від інструктора з фізкультури**: Шановні батьки, піклуючись про фізичний розвиток, оздоровлення та загартовування Вашої дитини вдома, користуйтеся низкою наданих порад:

* Щоденно виконуйте разом з дитиною ранкову гімнастику, виходьте на прогулянки;
* Разом з дитиною здійснюйте пішохідні прогулянки та туристичні походи;
* Залучайте дитину до виконання основних рухів — ходьба, біг, стрибки, вправи з м’ячем, лазіння, повзання…
* Грайте з дитиною в рухливі та спортивні ігри;
* Беріть участь разом з дитиною у проведенні спортивних свят, розваг, що організовуються дошкільним закладом;
* Катайтеся разом з дитиною на велосипеді, роликах, грайте у бадмінтон, теніс, футбол, стрибайте на скакалці.
* Привчайте дитину до дотримання вдома режиму дня, санітарно-гігієнічних та культурно-гігієнічних вимог
* Облаштуйте в квартирі спортивний куточок.
* Плавайте та грайте разом на воді в теплу пору року, а також привчайте дитину приймати літній душ – це сприяє загартовуванню організму та зміцненню нервової системи.