

Консультация для воспитателей на тему:

### «Роль родителей в физическом оздоровлении дошкольников»

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольными учреждениями, ведь это значит заложить фундамент в развитии здорового поколения в будущем.

Очень важна активизация родительской роли семьи в физическом воспитании детей, ведь именно семья, ее образ жизни во многом определяют состояние здоровья детей.

Одна из форм тесного взаимодействия с родителями –

#### Организация совместной физкультурной деятельности

Цель совместных физкультурных мероприятий – формировать двигательные навыки и умения у детей и педагогическое просвещение родителей, дать возможность родителям заниматься физкультурой вместе с детьми; создать атмосферу радости от совместных двигательной деятельности, снизить дефицит общения.

Медико-педагогический контроль совместного физкультурного мероприятия показал, что физическая нагрузка, ее распределение по частям занятия соответствует нагрузке обычного физкультурного занятия.

Отличительная особенность совместного физкультурного мероприятия детей и взрослых состоит в том, что взрослые помогают инструктору, и каждый – тренер своего ребенка. В результате отмечается повышение активности занимающихся и высокая эффективность непосредственной образовательной деятельности.

В занятии принимают участие от одного до 4 родителей (можно и больше, если позволяет помещение), одетых в спортивную форму. Вначале проводится беседа с родителями, во время которой инструктор сообщает содержание и поясняет действия взрослых (например указывает, кто и где страхует детей, объясняет правильную технику выполнения движений, правил игры).

Взрослые следят за правильным выполнением упражнений детьми и сами выполняют их.

Дети по наблюдением педагогов, психолога, мед. работников, на совместных занятиях всегда старательно выполняют все движения, активны, самостоятельны, стараются получить положительную оценку взрослых и не только педагогов, но и в первую очередь родителей. Родители поддерживают детей, своим поведением показывают, что готовы порадоваться успехам ребенка, посочувствовать в случае неудачи, и это способствует развитию у ребенка уверенности в себе, самоуважения, чувства собственного достоинства. Кроме того они наблюдают за детьми, что дает

возможность увидеть результаты воспитательно-образовательного процесса, осознать особенности личности ребенка и его индивидуальность. Совместная деятельность дает возможность понять проблемы в физическом развитии и мотивирует родителей на взаимодействие со специалистами детского сада.

### Физкультурные праздники и развлечения

Главная цель спортивных праздников, досугов – удовлетворить природную потребность детей в движении, воспитывать желание систематически заниматься физической культурой и спортом, приобщать к здоровому образу жизни, формировать основы праздничной культуры.

Такие праздники укрепляют взаимоотношения взрослых и детей, наполняют их теплотой, пониманием, способствуют повышению авторитета родителей (дети видят как родители красиво выполняют упражнения, быстро бегают, ловко играют, гордятся сильными папами и грациозными мамами, подражают им).

Содержание праздника включает эстафеты, игровые задания, подвижные игры и т. д, где взрослые выступают в паре с ребенком, с группой детей. Участие в соревнованиях способствует повышению интереса к физическим упражнениям, формирует выносливость, смекалку, ловкость, решительность, учат детей оценивать свои возможности и управлять своим поведением. Дети осознают, что успех команды зависит от их скорости, сообразительности и организованности играющих, ответственности каждого за всех.

Дети любят праздники, а когда рядом мама и папа – праздник в двойне. Совместные праздники надолго остаются в памяти взрослых и детей.

### Элементарный туризм

Туризм – одна из форм физического воспитания детей, которая обладает всеми необходимыми компонентами для сохранения и укрепления здоровья. Это общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность. Туризм прост в организации, доступен для людей любого возраста, вместе с тем, он является естественным и посильным видам спорта, поскольку нагрузки в нем хорошо дозируются и соотносятся с физическими возможностями участников. Он развивает такие прекрасные черты человеческого характера, как коллективизм, дисциплинированность, упорство, настойчивость. В последние годы получил развитие семейный туризм. Такие путешествия укрепляют дружеские отношения между родителями и детьми.

В детском саду применяются походы в лес, к озеру и т. д. их цель – оздоравливать организм, прививать навык ориентировки на местности, умение разбираться в карте схеме маршрута, знакомить с родным краем, воспитывать любовь к родной природе, земле.

Подготовка к туристическому походу начинается с совместной с родителями, воспитателями, инструктору по физическому воспитанию разработке маршрута похода, определяются места остановок, обсуждается

необходимое снаряжение. При выборе маршрута учитывается возраст детей, степень физической подготовки, природные и климатические условия. Маршрут должен быть интересным для дошкольников в познавательном отношении, способствовать укреплению здоровья, улучшению физического развития. План и маршрут согласовываются с медицинским работником. В результате совместного обсуждения рисуется схема маршрута. Длительность маршрута должна быть от 2 до 4 часов. По окончании похода подводятся итоги. Одна из задач этого обсуждения – определить недостатки в подготовке и проведении для исправления их в дальнейшем. Свои впечатления дети выражают в рисунках, поделках, родители совместно с детьми устраивают выставки, оформляют фотоальбомы.



О. Б. Казина научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре»