

IV Международная научно-практическая конференция
« НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ »

Никифорова Елена Алексеевна,

воспитатель,

МБДОУ Детский сад №17 "Золотая рыбка",

г. Салехард, Тюменская область

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ «РОЛЬ СЕМЬИ И ДЕТСКОГО САДА
В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ»**

*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым».*

Жан-Жак Руссо

Аннотация: Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию физического и психического здоровья человека, особенно детей, начиная с самого раннего возраста. Только в условиях партнерских отношений между воспитателями и родителями возможны положительные результаты в воспитании.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, родители, семья.

Создание благоприятных педагогических условий, способствующих укреплению здоровья детей, только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Общеизвестно, что осознанное включение родителей в единый, совместный с педагогами процесс воспитания ребенка позволяет значительно повысить его эффективность. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию физического и психического здоровья человека, особенно детей, начиная с самого раннего возраста.

Роль и важность воспитания в физкультурно-оздоровительном развитии детей определяет взаимодействие двух важных институтов социализации детей - семьи и дошкольного учреждения. Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает. Систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений. Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определенными рамками. Однако родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание. Родители часто задают вопрос: "Как лучше с детьми провести выходной день?". Планирование формы прове-

IV Международная научно-практическая конференция «НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ»

дения отдыха выходного дня происходит в каждой семье с учетом ее интересов, склонностей, возможностей.

Родителям можно предложить спланировать совместный отдых на природе; главное обязательно сменять проживание в городской квартире на отдых в природных условиях. Во дворе на участке можно оборудовать место для отдыха и занятий спортом всей семьей. Пусть это будет совсем небольшая площадка, на ней можно разместить качели, турник, канат, лестницу, баскетбольное кольцо т. д. На площадке можно проводить индивидуальные тренировки, соревнования типа "Кто дольше провисит на перекладине", "Кто самый сильный" (подтягивание), "Меткий стрелок" (Игра в кольцеброс). Такие веселые соревнования между всеми членами семьи доставляют удовольствие и старшим, и младшим. Подвижные игры во дворе являются самым доступным и массовым видом физических упражнений для детей. Взрослые могут стать зачинщиками такого досуга: помочь оборудовать площадку для игр, смастерить недостающий инвентарь, закупить призы. Предложить родителям пробежки, походы за грибами и ягодами, велосипедные прогулки. Можно оборудовать мастерскую, в которой мальчики вместе с папой или дедушкой ремонтировать мебель, изготавливать поделки из дерева и бросового материала. Каждый вид летнего семейного отдыха принесет ожидаемый результат, только в том случае, если будет заранее спланирован и продуман. А если на улице ненастье, возникает целый ряд проблем, связанных, прежде всего, со сложностью разрешения противоречия между высокой естественной потребностью детей в активной двигательной деятельности и площадью квартир. В этом случае родители часто отдают предпочтение организации спокойных занятий (по рисованию, лепке, просмотру мультфильмов и передач, чтению, настольно-печатным играм). Ограничение активности ребенка и в детском саду и дома ведет к невосполнимым потерям в его здоровье и гармоничном физическом и общем развитии. Занятиям можно придать сюжетно-образный характер.

Малышей наиболее привлекает выполнение развлекательных упражнений в соответствии с принятой ролью. Они с удовольствием имитируют повадки кошки, белочки, обезьянки, перелезающей с веточки на ветку. Включаясь в сюжет, предложенный родителями или навеянный сказкой, мультфильмом, дети 3-4 лет охотно откликаются на предложение "собачки" залезть на верхушку снаряда - "дерева", сделать запас орешков и грибов, достать бананы с верхней ветки. Снаряды украшаются разными атрибутами. Это поддерживает интерес младших дошкольников к гимнастическим упражнениям и сплачивает всех членов семьи. Другой формой проведения домашнего физического досуга являются подвижные игры и игровые упражнения. С учетом ограниченной площади и возможностей квартиры рекомендуется отбирать игры и упражнения малой и средней подвижности. Участниками могут быть только дети или

IV Международная научно-практическая конференция «НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ»

вся семья. Это могут быть игры в кольцеброс, кегли. Очень большой популярностью у детей пользуются русские народные игры "Жмурки", "Прятки", "Кошки-мышки", "Краски", "Фанты", игры в камешки, "Не оставайся на полу". В короткие зимние вечера можно организовать семейные чтения художественной литературы по вопросам укрепления здоровья. Такие совместные чтения и обсуждения прочитанного помогает сформировать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью. Родителям рекомендуется собрать небольшую библиотеку с лучшими образцами детской классической художественной литературы. (Книги Чуковского, Барто, Маршака, Михалкова). О чтении лучше договариваться заранее, наметить место и время, где соберется вся семья. Это может быть небольшой диван, ковер, круглый стол. Заранее планируется, какая книга будет сегодня прочитана и обсуждена. Тема может быть подсказана проблемами в здоровье у одного из членов семьи, общими семейными задачами. Так, например, чтобы преодолеть нежелание малыша умываться и мыть руки с мылом, можно прочитать и обсудить стихотворение А. Барто "Девочка чумазая". Плохой аппетит можно побороть, используя произведение С. Михалкова "Про девочку, которая плохо кушала".

Весной, когда возрастает количество респираторных заболеваний у детей, можно обсудить вопрос закаливания и прочитать стихотворение С. Маршака "Про мимозу" или Семеновой "Учись быть здоровым" или «Как стать не болейкой». Обсуждение произведений может быть сведено к формулировке семейных правил или кодекса здоровья, касающихся режима дня, закаливания, питания. Таким образом, мы можем отметить, что родители являются главными воспитателями своих детей, поэтому семья должна играть определяющую роль в процессе воспитания и обучения детей. Только в условиях партнерских отношений между воспитателями и родителями возможны положительные результаты в воспитании.