

Выступление на родительском собрании **«О создании единого образовательного** **оздоровительного пространства: Детский сад-Семья»**

Самый драгоценный дар, который человек получил от природы – здоровье. Какой совершенной ни была бы медицина, она не может избавить каждого от болезней. «Здоровье каждому человеку даёт физкультура, закаливание, здоровый образ жизни». Эти слова принадлежат великому отечественному хирургу, учёному, академику Н.М. Амосову.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Человек – творец своего здоровья. А мы живём в такое сложное время, когда на организм каждого человека обрушивается настоящий шквал нежелательных воздействий: биологических, физических, психологических, вирусных и т.д. Каким образом защитить организм от неблагоприятных внешних воздействий (болезни на 80 – 90% носят приобретённый характер) и повысить иммунные функции организма, чтобы с наименьшими потерями перебороть ОРЗ, грипп, насморк или какую-либо другую «сопутствующую болезнь детства».

Свидетельством здоровья являются гармоничность нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Между тем, результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится всё меньше. Высок процент физиологической незрелости (более 60%), которая становится причиной роста функциональных (до 70%) и хронических (до 50%) заболеваний. Более 20% детей имеют дефицит массы тела.

В современных условиях возрастает значение физического воспитания с учётом возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностей дошкольника. Внимание к физическому состоянию детей-дошкольников обусловлено исключительным влиянием двигательного развития на общее психическое состояние ребёнка в этом возрасте. Для обеспечения нормального физического и психического развития ребёнка необходимо с первых дней его жизни организовывать двигательный режим, воспитывать потребность в двигательной активности, занятиях физической культурой. Медициной доказано, что одним из наиболее оптимальных видов физической активности детей дошкольного возраста является плавание.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на оздоровления, закаливания детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется так же нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуется движения, увеличивается выносливость. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умение и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирования его личности. Занятие плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Правильное физическое воспитание ребенка немислимо без закаливания его организма. Самые эффективные средства закаливания — воздух, солнце, вода. Наиболее действенным является закаливание водой.

В нашем ДОО сложилась система закаливания, которая проходит по двум направлениям:

-  в повседневной жизни
-  специально организованное

Положительный эффект закаливания детей может быть достигнут только при строгом

соблюдении основных принципов закаливания: индивидуального подхода при выборе плавательных процедур, постепенности, а также при систематичности и постоянстве посещения бассейна.

Семья изначально закладывает в ребёнка основные понятия и представления о здоровье, здоровом образе жизни. Если вначале стимулом для родителей будет простая мысль: «физкультура необходима моему ребёнку». Пройдёт несколько лет и станет очевидным, насколько физкультура ему полезна.

Формы физического воспитания в семье.

Пешие прогулки и походы.

Пешеходные прогулки, более длительные походы являются одной из форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья.

Плавание.

Лыжные прогулки.

Великолепным оздоровительным средством в зимнее время служат лыжные прогулки. Лыжные прогулки в лесу оказывают также положительное эмоциональное влияние: наслаждение зимним пейзажем, быстрыми спусками с гор и т.д.

Катание на коньках.

Катание на коньках стимулирует двигательную активность дошкольников, улучшает состояние их здоровья и общую физическую закалку. Систематически выполняемые движения на воздухе приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры

Езда на велосипеде.

Езда на велосипеде оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног, стопы. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.

Бег.

Древнегреческие мудрецы говорили:

Хочешь быть здоровым – бегай!

Хочешь быть красивым – бегай!

Хочешь быть умным – бегай!

Этими словами они подчеркивали огромное значение бега для укрепления здоровья, достижения гармоничного телосложения, развития умственных способностей.

Спортивный уголок дома.

Заключение

По признанию специалистов всего мира, период от рождения ребенка до его поступления в школу является возрастом наиболее стремительного физического и психического развития человека, первоначального формирования качеств, необходимых в течение всей последующей жизни. Отличительной особенностью этого периода является то, что именно в дошкольном возрасте обеспечивается общее развитие, служащее основой для приобретения в дальнейшем любых специальных знаний и навыков освоения различных видов деятельности. В дошкольном возрасте ребёнок приобретает основы личной культуры, её базис, соответствующий духовным ценностям.

Пластичность и высокая лабильность организма дошкольников определяют их высокую чувствительность к воздействию факторов внешней среды. В числе факторов, негативно сказывающихся на состоянии здоровья, указываются: ухудшение условий окружающей среды, снижение уровня жизни, стресс, гиподинамия и другие.

Мы сможем воспитать здорового ребенка, если:

1. Единство. Оно достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового

ребенка понятны и воспитателям, и родителям.

2. Системность и последовательность работы.

3. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики.

Условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера, в которой живет ребенок, целиком и полностью зависят от нас, взрослых. И мы, бесспорно, несем ответственность за счастье и здоровье детей.