Информация с родительского собрания на тему:

«Физическое воспитание дошкольников»

В январе в группе «Мотылек» прошло родительское собрание, посвященное физическому воспитанию старших дошкольников.

В настоящее время родители отдают предпочтение, умственному развитию своих детей, стремясь быстрее научить их писать, читать, забывая при этом, что на формирование мыслительных способностей ребёнка влияет именно физическая деятельность.

Поэтому основной целью работы нашего детского сада является формирование у детей основ здорового образа жизни, а ведущими задачами:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей дошкольного возраста; - формирование у детей двигательных умений и навыков; - развитие физических качеств; - получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья; - формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для полноценного физического и психического развития ребенка в ДОУ работа построена в следующих направлениях:

1. созданы условия для физкультурно-оздоровительной работы (развивающая среда в группах – центры двигательной активности, в физкультурном зале и на участке детского сада)

2 комплексное решение физкультурно-оздоровительных мероприятий педагогическим коллективом, родителями воспитанников;

3. использование в работе с дошкольниками современных здоровьесберегающих технологий.

Рассказала о том, какие виды двигательной активности используем мы в своей работе и что могут использовать родители: делать по утрам вместе зарядку, заниматься физическими упражнениями, активно использовать элементы спортивных игр: теннис, футбол, баскетбол, бадминтон, хоккей, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде, роликах, коньках и т.д. Также можно использовать любую веселую музыку, включить и делать с ребенком разные танцевальные движения и упражнения. Можно сделать для ребенка свой спортивный уголок, тренажеры, где ребенок будет повышать физические качества, двигательные умения и навыки, укреплять здоровье, где ребенок будет испытывать радость, бодрость, силу и самостоятельность. Хочется еще раз напомнить взрослым: важен родительский пример, привычки здорового образа жизни, а не просто поучения.  Танцевальные упражнения, способствуют формированию навыков правильной осанки, развитию физических качеств (ловкость, быстрота, глазомер и др.), а также ритмичности, плавности, непринужденности, выразительности движений, вызывают положительные эмоции. Движения, входящие в различные виды деятельности, оказывают положительное влияние на организм ребенка, если соблюдается дозировка физической нагрузки.

Напомнила, что у детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Физкультура и спорт – это та сфера, которая раскрепощает родителей и детей, уменьшает дефицит их общения, прививает иммунитет против вредных привычек