Из опыта работы

 **« Пропаганда активной позиции семьи в физическом воспитании на пороге школы.»**

 Если ребёнок не приучен к порядку и строгому режиму,то он растёт раздражительным ,капризным с неуравновешенной нервной системой .Родители обращаются к врачу ,считая ,что их ребёнок нуждается в лечении и успокоительных лекарствах .Не понимают ,что лучшим лекарством будет для него неукоснительное соблюдение режима дня ,без которого ребёнок не сможет правильно развиваться.

Очень многие родители вечно спешат, не вовремя ложатся спать ,не успевают сделать несколько упражнений для здоровья. Такой образ жизни быстро утомляет нервную систему и взрослого и ребёнка, ведёт к быстрому изнашиванию организма.

Это из той серии, что все знают ,но никто не выполняет .А вы попробуйте вставать бодро, не нежась (для этого надо пожелать «До скорых встречь!» компьютеру и телевизору и ложиться спать в одно и тоже время ) с 10 .00 до 11.00.Только тогда можно почувствовать прелесть жизни.Ведь недаром пословица говорит «Рано вставать,рано в кровать болезней и горя не будете знать»

 Главное условие воспитания здорового ребёнка это чёткий распорядок жизни, насыщенный оздоровительными занятиями ,играми на свежем воздухе ,спортом.

 Долго и тактично пришлось объяснять это и нашей сотруднице, ребёнок которой ходил к нам в группу и их образ жизни мне был известен. Родители молодые .а квартирный вопрос ещё не решен. У ребёнка были репетиторы ,но ни внимание, ни память ,ни адекватное поведение не улучшалось. Ребёнок был капризным раздражительным ,кроме постоянно новыми игрушками ничем не интересовался.

Она переводила его из группы в группу. И у нас он целый год не вылезал из

болезней ,а был под неусыпным контролем мамы-прибегала его одевать-раздевать, трогала лобик ,вытирала носик , носила капли и таблетки .Сама своими вопросами и своим поведением загоняла его в болезнь .А я ,зная немало таких примеров , советовала ей закаливание и спорт-*только он стимулирует развитие человеческого* *мозга, закладывает основы здоровья ,формирует главные черты характера* .Наверное достучалась .Встретилась с ними после отпуска через 3 месяца.

И сразу заметила-передо мной уже другой человечек. Вернувшись из Турции ,а были на оздоровительной базе в горах, сразу отдала его в бассейн ,футбольную секцию. .Занятия в любой секции начинаются с интенсивной физической подготовки.

 Я думала - ненадолго, но мальчику понравилось .Из инфанта ,капризного ,часто болеющего ,он уже стал активным ,контролирующем своё поведение ,спокойным ,с разносторонними интересами, сосредоточенным на занятии .Теперь он уже организовывал маму-быстрее , а то опоздаем .Болеть стал реже, хотя следы маминой опеки печать оставили.

Наш детский сад с оздоровительным уклоном .Очень хорошо поставлена физкультурная работа .Прекрасно оборудован спорт зал. В районных, городских соревнованиях часто занимаем первые места.

А что могут родители? 1.Обеспечить режим , условия деятельности и отдыха.

 2.Правильно организовать физическое воспитание в семье.

 Рекомендации специалистов по утренней гимнастики включают целый цикл упражнений в определённой последовательности ,что физиологически оправдано ,но в действительности убивает все желания у родителей заниматься этим,-некогда

закладывать игровые образы ,и ребёнку не интересно .Сейчас стали появляться музыкальные диски с очень динамичной ,весёлой зарядкой, но всё равно присутствие родителя необходимо. Так ,что с гимнастикой мы пока её не достучалисьдо каждой семьи .

Следующим идёт закаливание .А у нас некоторые мамы ходят проверяют-насколько тёплая течёт вода из крана .Им невдомёк ,что мы жители севера и такое кратковременное воздействие холодной воды только на пользу. И ещё это говорит о том ,что дома закаливанием не занимаются Для сна носят носочки,и приходится доказывать,что при температуре в групповой после 20 градусов колготки не нужны ,а при обширном умывании после сна прохладной водой простуду не подхватишь, наоборот, быстро наступает адоптация к прохладной воде и после вытирания насухо, чувствуешь себя свежо и бодро ,потому что в группе до27 градусов с открытой форточкой .Провожу параллель с контрастным обливанием стоп дома.

 Но встречаются родители, которые совершенно спокойно внешне относятся к самочувствию детей. И я считаю это правильным. Они не говорят «А то можно заболеть …»Они молча отслеживают ситуацию ,предотвращая все опасности , связанные со здоровьем Один- два таких родителя и ребёнка- не слишком много. Но это не говорит о том ,что мало информации нашей или из социальных сетей,а говорит ,о сложившемся укладе жизни, который идёт из детства родителей

 «Все мы родом из детства».

 Пример одной семьи,в которой очень молодая и образованная мама и папа-колобок ,намного старше мамы и интересовался исключительно ею , но и не забывал обеспечивать всем необходимым для гармоничного развития ребёнка и всю семью. Девочку не рассматривали как объект воспитания ,а шли от её желаний И это было счастьем для девочки .Я впервые увидела ,как не надо учить ребёнка ,а надо не мешать ему развиваться.!

 Она одевала свою любимую шляпку с полями ,которую выбрала сама в магазине, в любой мороз .И уши у неё не мёрзли и колготок она не признавала. Зимой из под коротких штанишек иногда торчали голые ножки. Когда я выводила детей на прогулку,только ленивый не бросал в меня камень.Они не знали,что по нашей просьбе у девочки в шкафу был большой мешок одежды со всем необходимым.Но надеть что-либо на неё было невозможно. Ответ один «Жарко!» .Она не носила варежки и перчатки и тёплые свитвера,только тонкие бадлончики,а одна демисезонная курточка у неё была на все времена .В меру подвижная ,она никогда не болела.Умная смышлённая,не разбалованная ,очаровательная ,очень приятная и общительная . И это пример не воспитания,но личного примера родителей.Закаливала она себя сама отказом от тёплой одежды,а родители возили её дважды в год к тёплому морю.Она живое воплощение здоровой нации.Очень жаль,что все последующие институты народного образования её переделают под себя. А таких молодых,умных ,с чувством собственного достоинства воспитателей в наших садах нет. Только в проектах свобода программ ,развитие личности.Ребёнок у нас до сих пор объект воспитания.

 Портрет физически здорового ребёнка ,готового к школьному обучению вы глядит так;

Жизнерадостен

Активен

Любознателен

Доброжелательно относится к окружающим

Физически развит

Бытстр,,ловок , силён ,чётко следует режиму

Неблагоприятные погодные факторы не страшны

Система терморегуляции хорошо натренирована

системой закаливания, а она в каждой семье своя .Мы можем давать только рекомендации.

 У нас каждый год бывают дети, родители которых внимательно и целенаправленно следят за физическим развитием ребёнка и уделяют им достаточное внимание .Эти дети выделяются целеустремлённостью,

Быстротой реакции ,уравновешенностью ,уверенностью в себе ,хорошей обучаемостью.

, и невосприимчивостью к простудным заболеваниям.

 Спортивные занятия,когда родители должны быть рядом-разнообразны.Это-

 Плавание,единоборства,

 катание на коньках

 на лыжах,

 с горок на санках

 на велосипеде.

 на роликах,

 на скейте

 на самокате

 Совместное участие в этих видах спорта доставляет огромную радость ребёнку ,заряжает его примером.

Один папочка по нашему совету привёл своего несмышлённого малыша в секцию,которая была поближе к дому- это была секция каратэ.Конечно ребёнок не понимал,зачем нужно бить кого-то.Но папа был непреклонен. Несколько занятий ходили , присматривались. Потом ,в присутствии папы стал заниматься в группе .Но интерес, желание появились не сразу. Когда он входил в зал ,он честно громко кричал «Я неавижу это каратэ!» Но тем немение занимался без каприз, старательно .И вот однажды на родительском собрании

тренер сказал что у Ивана тоже появился прогресс «Он теперь входя в спортзал не кричит громко « Я ненавижу это каратэ ,а говорит это шепотом» И тогда папа понял,чтот надо чтот-то менять записался в эту же секцию во взрослую группу .Теперь уже никто никого не вёл .Ходили на равных .Дома тоже появились общие специфические снаряды .Каждый вечер во дворе дома по полчаса шло на тренировки а утром папа заходил к Ивану в комнату с кожаной подушкой на руке и он должен нанести 10 раз удар по подушке ногой .а потом бокс руками. Вот такая зарядка .Сыну, конечно нравилось быть с папой рядом. Появились кубки за призовые места. Присваивались и соответствующие поясам ранги, росло мастерство. И некогда совсем домашний мальчик ,маменькин сынок на глазах у всех становился уверенным с себе ,полным достоинства ,приятным в общении , любознательным, всё успевающим ребёнком. Теперь уже он учил своих друзей некоторым незамысловатым приёмам, что поднимало его самооценку. Перестал болеть.

 Ещё об одном хочется рассказать .Этот ,тогда еще пятилетний ребёнок был не русского происхождения-

кавказец .Язык понимал, но разговаривал неохотно .А у нас речевая группа. Было настолько трудно с ним ,что мы не знали ,что делать .Все занятия ,весь контакт шел через родителей. Прошёл год ,играет один ,ведет себя насторожено ,но в обиду себя не даст .Нация обязывает Я опять советую эту же секцию восточных единоборств ,объясняю ,как это ребёнку необходимо. Ближе к лету папа нашел ему секцию айкидо .А летом его уже 6-ти летнего отправили без родителей на сборы с группой ребят на Черное море .Не каждая русская мать решиться на это .На что мне было сказано-« Пусть научится постоять за себя,научиться вести себя со старшими ребятами, научится общаться,поймёт,какие черты характера помогут дружить ,побеждать .Осенью,когда он пришел в детский сад, его трудно было узнать

Физически окреп,рассказал,как он провёл лето.Не забыл.чему его учили логопед и воспитатели,умеет сам заинтерисовать детей игровыми спортивными упражнкниями «Как мишки кувыркаются-боком и через голову,кто выше оставит след на дереве,кто выше попадет снежком в дерево…».

 Таких примеров могу привести много ,так как работаю в детском саду больше 30 лет.

 Положительные результаты в оздоровлении детей сегодня возможны только при совместной работе сотрудников дошкольного учреждения и родителей.

С детьми проводим занятия познавательного цикла-о строении тела человека и безопасным поведением в быту и в природе .,.А физкультурные занятия у детей –самые любимые. После сна проводим цикл упражнений на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия .Утром весёлая гимнастика под музыку ,а на прогулке любимые подвижные игры детей.

Беседуем с родителями о системе закаливающих мероприятий ,которые надо продолжать дома. « Советы доктора Пилюлькина» в папке –передвижке на самые актуальные вопросы по здоровью детей. На встречах в «Семейной гостиной» выступает врач по интересующим вопросам. Сестра по массажу расскажет о профилактике сколиоза и плоскостопия. ,родители поделятся опытом занятий своим здоровьем в семье

 Воспитывая удетей потребность ежедневно двигаться,заниматься спортом с малых лет,можно заложить прочные основы хорошего здоровья,гармоничного развития ребёнка.