

Консультация по физической культуре «Спасибо зарядке!» для родителей детей старшего дошкольного возраста.



В толковом словаре русского языка, составленном В. И. Далем, понятие «осанка» трактуется как «внешность, манера держать свою фигуру, стройность и представительность в складе фигуры; осанка – это стан, строй, склад тела, общность приёмов и всех его движений, которые должны выявить прежде всего красоту тела». Такое толкование подразумевает оценку осанки не только и не столько как осанку статическую, но и динамичную. Все двигательные навыки (бытовые, профессиональные, спортивные) основываются на осанке. Правильная осанка позволяет без утомления выполнять движения значительно более продолжительное время.

Красота гармоничного развития тела человека рассматривается как обязательный элемент представлений об эстетических преобразованиях с помощью физического воспитания.

В дошкольный период формируются основы психологического и физического здоровья ребёнка, приобретаются жизненно важные умения и навыки. Умение держать своё тело не только придаёт ребёнку приятный внешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние его здоровья, жизнедеятельность всего организма.

Обучение правильной осанке (ОПО) проводится через все специфические детские виды деятельности, в первую очередь – через игровую.

Система педагогических воздействий включает три основных направления:

1. Мероприятия, используемые воспитателями в режиме дня, направленные на воспитание правильной осанки;
2. Специальные мероприятия корригирующего характера по назначению специалиста;

3. Педагогические и медицинские рекомендации для семьи.

Но где взять время для решения такой важной задачи. Родители утром заняты тем, что спешат побыстрее отвести ребенка в сад. Времени дома для утренней зарядки никогда не хватает. Дети скоро пойдут в школу и им необходимо сидеть за партой несколько часов, да еще нести не очень легкий портфель. На зарядке в нашем детском саду комплексами упражнений, которые разрабатываются инструкторами по физической культуре достигается укрепление мышечного корсета ребёнка, что положительно влияет на формирование осанки. В режиме дня воспитатели используют стихи, пословицы, дополнительные задания и упражнения корригирующего характера, которые направлены на принятие правильной позы и расслабление мышц. Всё это позволяет не только способствовать формированию правильной осанки, но и поддерживать интерес и активность детей в течение всего дня. Для поддержания сотрудничества с семьями воспитанников организуются мастер - классы по проведению утренней зарядки, где родители могут посмотреть и поучаствовать сами.

Здоровье в порядке – Спасибо зарядке!

