**Консультация для родителей**

# на тему: «Физкультурно — оздоровительная работа с детьми раннего возраста»



Подготовила: Чичугина Т.М.

МДОУ «Детский сад №21»

Ярославль

декабрь 2023 г.

Дети - будущее общества, здоровые дети - надежное будущее. Здоровье детей – богатство нации. Этот тезис не утратит актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален, он самый главный, учитывая экологическую ситуацию, научно – технический прогресс.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Движение - первые ростки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка, а у более старших детей – форма проявления этих важных человеческих качеств.

Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений - один из показателей правильного нервно – психического развития в **раннем возрасте**. Познание окружающего посредством движений наиболее всего отвечает психологическим и **возрастным** особенностям детей первых трех лет жизни. Но здоровье ребенка остается приоритетным. Большая роль в воспитании здоровой смены принадлежит физической культуре. Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений, а **оздоровительное** направление – наиболее важное.

**Оздоровление** подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования.

Здоровье - это не только отсутствие болезни, травм, физических дефектов. Здоровье - более широкое понятие, под которым понимают состояние полного физического, душевного и социального благополучия *(такое определение выдвинуто Всемирной организацией здравохранения)*. Следовательно, здоровым можно назвать лишь того, кто способен к трудовой и творческой деятельности, к полноценному выполнению социальных функций, к развитию духовных способностей…

Утрату ребенком способности к игровой и познавательной деятельности, возможность находиться в детском коллективе следует рассматривать как потерю здоровья. При этом, не обязательно наличие какой – либо болезни, которая, безусловно, задерживает развитие ребенка. Отклонение от нормального состояния может быть незаметным в повседневной жизни, замаскированным детской живостью и подвижностью: ребенок не чувствует его, взрослые о нем не подозревает. И лишь тогда, когда от ребенка требуют большого напряжения, скажем, решения трудных задач, отклонения начинает проявляться в виде отказа выполнить учебное задание, в изменении поведения и других признаках нарушения психической деятельности, объединяемых общим названием *«пограничные состояния»*.

Чаще всего **ранний возраст - это период**, когда ребенок поступает в детский сад. Поступление ребенка в дошкольное учреждение - процесс сложный. Малышу предстоит приспособиться к совершенно иным условиям, чем к тем к которым он привык в семье. Четкий режим дня, отсутствие **родителей**, другой стиль общения. В первые дни поступления ребенка в детский сад воспитатель устанавливает контакт с малышом, вызывает его расположение, направляет активность ребенка в нужное русло. С самого начала желательно увлечь дошкольника полезной для него деятельностью, создать условия для выполнения разнообразных движений, переключить его внимание на игры, в процессе которых ребенок будет удовлетворять свою потребность в движении, освоит и закрепит двигательные навыки. Для этого воспитатель проводит индивидуальные игры – занятия с каждым ребенком или организует их с несколькими **детьми**.



Но даже хорошо привыкающие к детскому саду дети, несмотря на кажущееся внешнее спокойствие, испытывают сильные переживания. Внутреннее напряжение заставляет ребенка длительное время находиться без движения, в пассивном состоянии, что несвойственно для данного **возраста**. В этой ситуации можно проследить закономерную взаимосвязь между состоянием здоровья ребенка и его двигательной активностью. Стараясь справиться со стрессом, организм ребенка ослабевает. Больше всего страдает иммунная система, ребенок становится уязвим к внешним воздействиям инфекций и как следствие чаще болеет.

При правильной организации режима дня даже у часто болеющих детей появляется потребность и силы к движению. Подвижная деятельность при правильном подходе становится оружием против болезней и стресса. Тем более, уровень развития двигательных умений – один из показателей правильного нервно-психического развития в **раннем возрасте**. Чем разнообразнее движения, тем интенсивнее происходит интеллектуальное и социально-эмоциональное развитие ребенка.

Начиная с двухлетнего **возраста**, ребенок многое умеет, очень подвижен. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только **оздоровительное**, но и воспитательное значение. У детей воспитывается внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер.

Чтобы у детей формировалось правильное отношение к своему здоровью, развивались умения и навыки, которые позволят успешно взаимодействовать с окружающей средой, иными словами, дети начали понимать, при каких условиях среда обитания безопасна для жизни и здоровья, детям нужно дать **физкультурные знания**.

Как следует формировать у детей 2-3 лет **физкультурные знания**? Так же, как и у детей всех **возрастов**, но на примерах, доступных их **возрасту**.

Первоначально - на уровне представлений: фиксировать конкретные образцы поведения, положительные и отрицательные действия по отношению к собственному здоровью. Какими средствами? На основе личных наблюдений, анализа собственного поведения, словесной информации взрослого или сказочного героя (Доктор Айболит, Мойдодыр, Неболейка, Девочка чумазая, Малыш-крепыш и др.). Конкретные образцы вводят детей в мир доверия, создают чувство уверенности и эмоционального комфорта, помогают прислушаться к себе, лучше понять себя.



 

Все известные педагоги с древности до наших дней отмечают: движение важное средство воспитания, предупреждения разного рода болезней и эффективное лечебное средство. Гиподинамия – что это такое? Угрожает ли она маленьким детям? Рассматривая повседневную деятельность детей мы вынуждены отметить, что во время досуга дети слишком долго сидят за столами, рисуя, клея, рассматривая книжки и играя в настольные игры, игры в куклы, в магазин, в больницу, в кубики, которые так любят дети - все это малоподвижные игры, которые ведут к нарушению осанки. Научно - технический прогресс, являющийся основной причиной снижения двигательной активности современного человека, пока не коснулся ни условий быта самого ребенка, ни его основной деятельности - игры С автором данных строк, написавших их двадцать лет назад, уже можно поспорить. Телевидение и компьютер настолько прочно вошли в жизнь малышей, что дети практически перестали играть. Многие современные **родители**, в силу своей занятости, некомпетентности, а зачастую и не желания заниматься воспитанием детей, не считают это угрозой здоровью детей.

Поэтому особое внимание хотелось бы обратить на **физкультурно – оздоровительную работу с семьёй**. Главная роль в физическом развитии ребенка **раннего возраста принадлежит семье**. **Родители** имеют возможность развивать ребенка, исходя из его индивидуальных личностных возможностей, которые они знают лучше, чем кто- либо другой. Известно: одним из условий психологического комфорта ребенка является единство требований к нему, предъявляемых в детском саду и семье.

На практике приходится сталкиваться с недооценкой роли многих **физкультурно - оздоровительных мероприятий в семье**. В наши дни дети крайне редко видят должный пример для подражания со стороны близких ему взрослых. Они видят, что взрослые, чтобы не болеть, пьют таблетки, а не занимаются спортом. Как правило, **родители**, определяя ребенка в детский сад, не перестраивают домашний режим дня ребенка под режим детского сада. Детей не приучают вставать рано, утренняя зарядка дома не выполняется практически ни кем из **родителей**. И чаще всего они позволяют себе опаздывать в детский сад первое время хотя бы на несколько минут, что лишает их ребенка присутствия и на утренней гимнастике в детском саду. После детского сада дети чаще всего предоставлены сами себе, а так как дети **раннего возраста** не могут сами организовать себе двигательную активность, она состоит лишь только из пробежек по квартире или долгих просмотров мультфильмов. Часто **родители** с гордостью хвастаются, что их дети уже в два года могут сами включить компьютер и найти нужную им игру. В теплый период времени, когда **родители гуляют с детьми на площадках**, приходится наблюдать, как мамы мирно беседуют на лавочке, а дети часами играют в песке. И лишь изредка мамы помогают детям покататься на горке и залезть на лесенку. Огромная **работа** ложится на воспитателей по пропаганде среди **родителей** здорового образа жизни средствами физической культуры.



На сегодняшний день **физкультурно-оздоровительная работа** является наиболее актуальной в деятельности любого детского сада. В настоящее время не все **родители** имеют возможность предоставить своим малышам достаточно времени, места и необходимого оборудования для правильного физического развития, а некоторые **родители** чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей, забывая о потребности ребенка в полноценных движениях. Именно поэтому **возрастает** роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей.

В процессе **работы с детьми раннего возраста** я использую разнообразные формы организации двигательной активности детей, например: провожу подвижные игры с ходьбой, ритмическими движениями, прыжками и бегом. Эти игры проводятся как в групповом помещении, так и во время прогулки. А также включаю элементы двигательной активности во все формы образовательной деятельности, поддерживаю стремление детей к подвижным играм.

Правильно организованная **физкультурно – оздоровительная работа с детьми раннего возраста** дает детям знания простейших правил сохранения и укрепления здоровья, как нужно заботиться о здоровье, соблюдать режим дня, закалятся, есть продукты полезные для здоровья, защищаться от микробов, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать гигиену одежды и обуви. Если мы научим детей с **раннего возраста ценить**, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

