

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития  
ребенка – детский сад № 10 «Березка» г. Светлограда

**Консультация для родителей**  
**Тема: «Как повысить уровень физической компетентности**  
**ребенка?»**  
**МБДОУ ЦРР-ДС №10 «Березка»**  
**Г.Светлоград**

подготовила:  
воспитатель  
Попова Л.А.

г. Светлоград 2021 г

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Что диктует необходимость разработки внедрения совместных мероприятий оздоровительного и реабилитационного характера в дошкольной организации и семье.

Родителям дошкольников важно формировать и поддерживать интерес к оздоровлению самих себя и своего ребенка, так как они являются первыми педагогами, которые обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка.

Дошкольный возраст признается наиболее сенситивным периодом для направленного формирования личности ребенка. Необходимо с ранних лет формировать у ребенка чувство веры в себя, в свой организм с его безграничными возможностями, что окажет позитивное влияние на самоотношение, самовосприятие, самоощущение. Внимание к себе, постепенное осознание своих возможностей будет способствовать тому, что ребенок приучится быть внимательным к своему физическому и психическому здоровью.

ДОУ и семья имеют потенциальные возможности для становления физической компетентности у детей дошкольного возраста по здоровьесбережению, здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. В решении этих вопросов велика роль педагогов и родителей как носителей и проводников социальных ценностей, одной из приоритетных среди которых признается здоровье ребенка.

Физическая компетентность определяется способностями, знаниями, умениями и навыками эффективного самоуправления физическим состоянием организма в объеме не менее требуемых стандартами конкретной ситуации. Становление физической компетентности у детей по здоровьесбережению происходит в процессе развития, воспитания формирования определенных навыков. Это возможно при проведении комплексных мероприятий: о безопасном поведении в окружающем мире, знании о своем теле, организме; значении физических упражнений и их влияния на организм; навыков гигиены, режиме дня, питания; ценностей здоровья. Одна из главных задач педагогов и родителей – дать ребенку как можно больше естественных знаний для более точного выражения себя и своего поведения. Окружающие с самого раннего возраста ребенка стремятся привить ему навыки гигиены, поддерживают его в стремлении активно двигаться, формируют элементарные представления о безопасном поведении в окружающем мире, полезном питании и правильном поведении во время болезни. Очевидно, что гарантом сохранения и укрепления здоровья ребенка остаются окружающие его взрослые, но и сам ребенок вполне может вносить свою лепту, осознанно выполняя нужные действия.

Основными направлениями деятельности взрослых по охране и укреплению здоровья детей являются:

- создание благоприятной среды в ДОУ и семье;
- совершенствование физического развития детей;

- широкое внедрение в практику работы с детьми здоровьесберегающих технологий;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей и их родителей, привлечение их к занятиям физической культурой и спортом.

В младшем дошкольном возрасте большинство детей владеет набором простейших норм и способов поведения, являющихся предпосылками к здоровьесбережению. Рассматривая вопрос становления физической компетентности у детей старшего дошкольного возраста по здоровьесбережению, нельзя не затронуть определение «здоровьесберегающие технологии». Здоровьесберегающие технологии – это психолого-педагогические технологии – система, создающая максимально возможные условия воспитания, сохранения и укрепления культуры здоровья, духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования; формирование представления о здоровье как ценности.

Ведущая роль в совершенствовании физического, психического и становления физической компетентности ребенка по здоровьесбережению в аспекте охраны и гигиены здоровья отводится двигательной активности. Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня ниже возрастной нормы. Не секрет, дети большую часть времени проводят в статичном положении. Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, силы, гибкости, то есть усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии, снижается работа внутренних органов. Широкое использование физических упражнений в виде спортивных игр, физкультурных занятий, ритмической гимнастики, аэробики, с получением знаний о значимости данных мероприятий по здоровьесбережению для организма способствует эффективному, всестороннему развитию и оздоровлению детей. Оптимальное использование физических упражнений приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, повышению уровня метаболизма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей.

Здоровый образ жизни – необходимое условие, от которого зависит физическое и психическое благополучие ребенка, нормальный уровень жизнедеятельности организма, адаптация детей к социально-педагогическим требованиям в дошкольном учреждении. Навыки здорового образа жизни необходимо формировать, начиная с раннего детства, а в дошкольном возрасте закреплять и совершенствовать в условиях целенаправленной работы.