

*Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа п.Пятницкое
Волоконовского р-на Белгородской обл.*

Доклад на тему:

«К здоровью через сотрудничество»

Подготовила:
тренер преподаватель
Масленникова Ирина Владимировна

п.Пятницкое
2017г

Тема: «Растим здорового ребенка»

Цель:

- ✓ Создание системы взаимодействия ДЮСШ, ДОУ и семьи по физическому развитию и укреплению здоровья детей.
- ✓ вовлечение детей дошкольного возраста в активную физическую и спортивную деятельность через интегрированный образовательный процесс «Детский сад – ДЮСШ»
- ✓ Ознакомление с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях образовательного учреждения.
- ✓ Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей

Задачи:

- ✓ Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую активность
- ✓ Воспитывать в детях потребность в здоровом безопасном образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры.
- ✓ Помочь родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них мотивации к здоровому образу жизни, поведенческих навыков здорового образа жизни.

***Великая ценность каждого человека – здоровье.
Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым –
это желание родителей и одна из ведущих задач,
стоящих перед образовательным учреждением.***

1. Вступительное слово

«Здоровье – это не все, но все без здоровья – ничто» - повторяет человечество вслед за мудрецом Сократом уже более двух тысяч лет.

Слайд 4

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Проблемы экологии, занятость родителей, низкий уровень двигательной активности семьи - все это не укрепляет здоровье ребенка, а наоборот. Многие родители чрезмерно увлечены интеллектуальным развитием своих детей, совершенно забывая о том, что укрепление их здоровья, содействие физическому и психическому развитию является в настоящее время особенно значимым.

Слайд 5

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей, Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее 10 лет число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 9% от контингента детей, поступающих в школу. Лишь 5-7% дошкольников здоровы, 30-35% страдают хроническими заболеваниями, свыше 60% имеют функциональные отклонения. Среди хронических патологий преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, аллергические заболевания кожи, органов пищеварения. Прогулки, подвижные игры, их место занял экран телевизора и монитор компьютера.

Именно поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной.

Но если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты физически. Задача состоит не только в том, чтобы подготовить ребёнка к жизни, но и в том, чтобы обеспечить ему полноценную жизнь уже сейчас. А полноценная жизнь может быть только у здорового человека.

Слайд 6

Физическая культура и спорт – мощное средство профилактики отклонений в состоянии здоровья. Движение – это язык, понятный для всех функций организма.

Сложно переоценить значение спорта в развитии детей. Это и красивая осанка, и крепкие мышцы, а также большая сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Это возможность общения с другими детьми, воспитание в ребёнке командного духа, целеустремлённости и чувства ответственности. Ребёнок как пустая шкатулка, которую надо наполнять знаниями, умениями и навыками.

Слайд 7

Воспитать здорового, физически развитого ребенка можно только в тесной взаимосвязи семьи, детского сада и спортивной школы. Но, в современной жизни, родители зачастую не имеют возможности водить свое чадо на дополнительные занятия. Поэтому страдают наши дети. В такой ситуации может помочь сотрудничество между детским садом и спортивной школой, при котором восполняется недостаток детской физической активности, укрепляется здоровье, прививается любовь к здоровому образу жизни без непосредственного участия родителей. Это не означает, что родители не принимают участия в своих детях, просто создаются условия, при которых им не приходится водить детей в спортшколу, а наоборот, тренер приходит проводить занятия в детский сад.

2. Здоровая семья – здоровая нация

Слайд 8

Однако, важно, чтобы родители были первыми помощниками и наставниками. Сегодня семье отводится главенствующая роль в формировании здорового образа жизни. Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия.

Однако в современных условиях происходит осложнение семейного воспитания. Существуют серьезные проблемы во взаимоотношении родителей с детьми.

Из наблюдений за родителями наших воспитанников мы видим, что они не всегда обладают достаточными знаниями и умениями для занятий с детьми физическими упражнениями. Трудности обусловлены следующими **причинами:**

- ✓ незнанием возрастных особенностей детей;

- ✓ неумением учитывать индивидуальные особенности;
- ✓ неправильно выбранным стилем общения с ребенком;
- ✓ недостаточным владением двигательными умениями;
- ✓ неумением выполнять задания в условиях игровой деятельности.

Родители зачастую, конечно из лучших побуждений, оберегают своих детей от физических усилий (не бегай, не прыгай, а то упадешь), и даже от здорового соперничества в подвижных играх. Такая родительская любовь рискует превратиться в свою противоположность и принести только вред.

Слайд 9

А сейчас посмотрим на основные возрастные особенности характеризующие физическое развитие дошкольников, которые должны учитывать как родители, так работники образовательного учреждения.

Физическое развитие дошкольников отличается от развития детей младшего возраста. Примерно до трех лет ребенок растет «как на дрожжах» — только успевай новую одежду покупать взамен той, что стала мала. С четырех до шести лет **рост и прибавка в весе становятся неравномерными**: за три года ребенок становится выше в среднем на 15 см, а его вес увеличивается всего на 5 кг.

Слайд 10

Физическое развитие дошкольников постепенно приближает их организм к организму взрослых. Но при этом следует помнить, что они все еще остаются детьми, и особенности детского организма (строение некоторых органов и систем, быстрая утомляемость) **не позволяют им выдерживать высокие нагрузки**.

Слайд 11

У детей дошкольного возраста происходит **активное формирование опорно-двигательного аппарата**. У них еще не закреплены естественные изгибы позвоночника, поэтому очень важно следить за правильной осанкой ребенка: большинство сколиозов, кифозов и других нарушений осанки начинаются именно из этого возраста.

Слайд 12

Процесс окостенения хрящевой ткани еще не окончен, поэтому чрезмерные нагрузки (особенно на нижние конечности) противопоказаны: возможны травмы. Поскольку у ребенка достаточно слабые мышцы и связки, а хрящевая ткань еще не до конца окостенела, возможна деформация стопы,

которая приведет к плоскостопию. Поэтому **профилактике плоскостопия** нужно уделить особое внимание.

Слайд 13

Мышечная система дошкольников отличается от мышечной системы взрослых: **дети быстрее утомляются, но утомляемость эта и проходит быстрее, чем у взрослых.** Поэтому детям в этом возрасте противопоказаны однообразные длительные нагрузки: если вы занимаетесь с ребенком спортом, нужно постоянно чередовать упражнения для разных групп мышц.

Слайд 14

Быстрая утомляемость дошкольников связана и с **особенностями развития сердечно-сосудистой системы.** У детей больше относительный объем крови на килограмм массы, чем у взрослых, сосуды шире, путь передвижения крови по сосудам короче, а скорость кровообращения — выше. Сердце ребенка легко возбуждается при изменившейся нагрузке, тяжело к ней приспосабливается (нарушается ритм сокращений) и быстро утомляется.

Слайд 15

Что касается развития центральной нервной системы, то тут следует отметить, что **у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.** Поэтому дошкольники подвижны и непоседливы. У них быстрые и импульсивные движения, неустойчивое внимание. Из-за того, что движения дошкольника беспорядочные и неточные, в работу вовлекаются лишние группы мышц, возрастает нагрузка на дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

Слайд 16

В дошкольном возрасте у детей высокий обмен веществ, поэтому важно обеспечить дошкольнику разнообразное, полезное и рациональное питание. Также нужно следить за тем, чтобы ребенок как можно больше находился на свежем воздухе.

Слайд 17

В дошкольном возрасте ребенку нужна **умеренная физическая нагрузка.** Главное — выбрать оптимальный уровень нагрузки: она не должна быть ни слишком высокой, ни слишком низкой. Мы уже говорили, что из-за физиологических особенностей дошкольник быстро устает, но при этом быстро восстанавливается. Поэтому оптимальный вариант — кратковременные нагрузки с частными перерывами.

Слайд 18

Добиться успехов в укреплении здоровья и полноценном физическом развитии детей, в повышении их двигательной активности можно только при единых подходах к физическому воспитанию дома и в образовательном учреждении. Но при этом нужно соблюдать несколько важных правил.

Слайд 19

Совет 1. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к физическому развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и в ребёнок.

Совет 2. Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Ребёнок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребёнка. Поощряйте любое его достижение.

Совет 3. Занимаясь физической культурой дома, необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей — не должно быть противоположных распоряжений (мама - «хватит бегать»; папа - «побегай ещё минут пять»).

Слайд 20

Совет 4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её.

Совет 5. Не меняйте слишком часто набор физических упражнений. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше.

Совет 6. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Всё должно делаться «взаправду».

Совет 7. Важно определить индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения.

3. Какой вид спорта подходит моему ребёнку?

Слайд 20

Для растущего организма спортивные занятия (в разумных пределах!) полезны, особенно если вид спорта подобран с учетом физических и психических особенностей юного спортсмена, в частности, типа его темперамента. С точки зрения науки, темперамент — это врожденное сочетание определенных эмоциональных реакций, состояние нервной системы, психики человека, его способность реагировать на те или иные события.

Слайд 21

В детском возрасте темперамент только складывается, и у ребёнка не всегда ясно можно заметить черты, которые ярко выражены у взрослого. Определить тип темперамента малыша можно по особенностям его поведения, мимики, по скорости реакции и общему уровню активности.

И наша с вами задача — не пытаться переделать темперамент, а развивать положительные качества характера ребёнка, смягчая недостатки, которые начали проявляться в его поведении.

Слайд 22

Существуют общепринятая градация свойств темперамента, которые предопределяют занятия теми или иными видами спорта

Активный сангвиник:

Движения и мимика малыша — живые, разнообразные, он эмоционален и впечатлителен. Быстро принимает условия игры, включается в ситуацию и так же быстро "выключается". По его лицу легко определить настроение, отношение к миру. Обладает высокой работоспособностью, может быстро сосредоточиться, играючи овладевает новыми навыками. Темп речи обычно высокий. Ребенок общительный, у него много друзей, он может придумать игру для всех, легко привыкает к новым условиям и требованиям, поэтому, как правило, с удовольствием посещает детский сад.

Интерес к спорту. Вид спорта дети-сангвиники могут освоить любой. Но выбор ребенка обычно остается за такими спортивными занятиями, в которых он может ярко проявить свою индивидуальность, личностные качества. **Хороши для сангвиника бег с препятствиями, десятиборье, каратэ и другие виды борьбы, шахматы, командные игры: футбол, хоккей.**

Слайд 23

Энергичный холерик:

Как и сангвиник, этот активный ребенок, действует энергично. Движения его резкие и стремительные. Эмоции и переживания — сильные, ярко выраженные, импульсивные. Часто бывает несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Настроение меняется часто! Любит общение, но возможны конфликты со сверстниками. Устойчивость интересов и стремлений — высокая, он с упорством добивается поставленной цели, иногда даже бывает сложно переключить его внимание с одного вида деятельности на другой.

Интерес к спорту. Холерик часто бывает азартным болельщиком, любит соревнования, ему нравятся подвижные и командные виды спорта. Участвуя в соревнованиях, он будет одним из самых активных, захочет стать капитаном команды или лидером, но, в то же время, часто может не считаться с другими игроками (возможны проявления злости и зависти). Ему важно быть лучшим из лучших! У холериков есть склонность и к достаточно агрессивным видам спорта, дающим естественный выплеск накопившейся энергии: *боксу, борьбе и пр.* Такие спортивные занятия особенно полезны для них, так как дают психологическую разрядку негативным эмоциям, причем в социально приемлемых формах. Так же хорошо снимают эмоциональное напряжение занятия *плаванием*.

Слайд 24

Упорный флегматик:

Общий уровень активности малыша понижен, он трудно переключается с одной деятельности на другую, медлителен во всем: в движениях, мимике, речи. У него ровные, глубокие и устойчивые чувства и настроения. Флегматики — упорные труженики.

Интерес к спорту. Ребенку-флегматику близки интеллектуальные виды спорта, где надо тщательно продумать каждый ход, рассчитать точность удара, построить многоходовой алгоритм. Флегматик способен проявлять упрямство и надорваться, не сумев вовремя остановиться. Это может привести к тому, что он оставит спорт. Флегматику можно рекомендовать *бег на длинные дистанции, биатлон, лыжи, конькобежный спорт, поднятие штанги, шахматы, шашки, бильярд*.

Слайд 25

Мыслитель-меланхолик:

Малыш малоактивен: мимика и движения невыразительны, голос тихий. Чувства его — устойчивые и глубокие, но выражены слабее, чем у других детей. Чрезмерно обидчив: незначительный повод может вызвать слезы. Не уверен в себе, робок, избегает трудностей. Любит быть один. Неэнергичен, быстро устает. Легко отвлекается, реакция замедленная, темп психических процессов — медленный.

Интерес к спорту. Меланхолики с интересом наблюдают за ходом крупных соревнований, но сами активным спортом занимаются редко. Из них получаются отличные яхтсмены — им хорошо наедине с морем. У меланхоликов есть трезвый расчет и точность — они способны заниматься такими видами спорта, **как спортивная стрельба, прыжки в высоту, метание диска или копья.** Возможны успехи в **спортивных танцах и фигурном катании.** Танец для них — возможность научиться свободно выражать чувства. Они хорошо ладят с животными, поэтому успешно занимаются **верховой ездой.** Меланхолики могут начать занятия, но быстро потерять к ним интерес — в основном из-за низкой активности и повышенной утомляемости.

Абсолютно противопоказаны для детей этого типа темперамента виды спорта, где важна высокая скорость реакции: теннис, футбол, фехтование и пр.

4. Вывод

Слайд 25

Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями работников ДЮСШ, ДОУ и родителей.

Наша ДЮСШ уже на протяжении нескольких лет успешно сотрудничает с детскими дошкольными учреждениями. В активе этого сотрудничества — занятия художественной гимнастике и хореографии. Такое сотрудничество взаимовыгодно обеим сторонам — спортивной школе достается группа детей, которые не будут пропускать занятия не по уважительной причине. Детскому саду достается тренер, который регулярно проводит занятия с детьми и, зарплату которому платит спортшкола. Дети с раннего возраста привыкают к регулярным занятиям спортом, укрепляют здоровье, развиваются физически и эмоционально, что позволяет им в дальнейшем легче адаптироваться к занятиям в спортивной школе.

Таким образом, можно сделать вывод, что сотрудничество дошкольных образовательных учреждений с ДЮСШ приносит свои плоды. Такое

сотрудничество выгодно обоим сторонам. И самое главное, что от этого выигрывают, в первую очередь, наши дети.

В заключение попробуем нарисовать портрет здорового ребенка дошкольного возраста. Это жизнерадостный, активный, доброжелательно относящийся к окружающим, любознательный ребенок. Развитие его физических (двигательных) качеств проходит гармонично. Он вынослив, достаточно быстр, ловок и силен. Благодаря рациональному питанию этот ребенок не имеет лишней массы тела, у него есть все возможности для нормального гармоничного роста и развития. Благоприятные психологические условия в семье и дошкольном учреждении способствуют укреплению его психического здоровья. Задача всех нас, взрослых, создать условия для воспитания таких детей.

Важным и действенным средством подъема физической культуры семей является ***привлечение родителей к участию в разнообразных формах спортивно-оздоровительной работы***, которая проводится с детьми: дни здоровья, спортивные досуги и праздники. И сейчас я приглашаю всех на наш спортивно-музыкальный праздник «Вместе с папой мы солдаты».

Спасибо за внимание

7. Список литературы

1. Безруких М.М. «Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет» М.: «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2001.
2. Микляева Н.В. «Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие» М.: УЦ «Перспектива», 2011.
3. Харченко Т.Е. «Организация двигательной деятельности детей в детском саду» СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
4. Банникова Л.П. «Программа оздоровления детей в ДОУ» Методическое пособие . М: ТЦ «Сфера», 2008.
5. Богина Т.А. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях» Методическое пособие. М: Мозаика – синтез, 2006.
6. Доскин. В. А. Голубева Л. Г. «Как сохранить и укрепить здоровье ребенка» М: «Просвещение» , 2006.
7. Интернет-ресурсы

