Консультация для родителей

«Шаг навстречу здоровью»

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Такие понятия, как «здоровье сберегающие технологии», «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с детьми.

Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Дети большую часть времени проводят в статическом положении – за столом, у телевизора, компьютера, с телефонами и т.д. Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывают 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, гибкости и силы.

Мы в детском саду воспитываем детей так, чтобы они понимали значимость здоровья. Для этого проводятся занятия по физической культуре, организовываются физкультурно-оздоровительная работа. В процессе этой работы развиваются не только двигательные умения, навыки и физические качества детей, но и положительное отношение к здоровому образу жизни. В связи с этим мы ищем оригинальные формы в своей работе, различные средства и методы физического воспитания детей дошкольного возраста. Детям нравится на занятиях по физической культуре аэробика, движения на степ-платформах.

Аэробика – это система физических упражнений. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того, чтобы движения были интересными, мы приобрели снаряды – степ-доски. Таким образом, мы стараемся сохранять и укреплять здоровья детей в рамках коррекционно-развивающей деятельности.

У детей формируется правильная осанка, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная система, через степ-аэробику формируется правильное речевое дыхание, развиваются такие физические качества, как сила, гибкость, быстрота, подвижность в суставах, ловкость, координация движений, равновесие, чувство ритма. Дети на степах выполняют следующие движения: «Петушок», «Ласточка», «Часики», «Махи» - руками и ногами в различном темпе. Такие упражнения направляют на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств детей, на развитие творческих способностей.