

Круглый стол: "Влияние двигательной активности на здоровье ребенка"

Цель: формировать активную позицию родителей по отношению к процессу физического воспитания ребенка в семье.



1. Часть

Педагог-психолог приветствует собравшихся родителей.

1. Упражнение: "Подари улыбку соседу".

Участники сидят в кругу.

Педагог-психолог предлагает посмотреть на соседа справа и улыбнуться ему. Таким образом по кругу улыбка возвращается к ведущему.

2. Игра "Воздух, земля, вода".

Педагог-психолог предлагает по сигналам:

- "воздух" - поднять руки вверх;
- "земля" - опустить руки вниз;
- "вода" - сделать руками волнообразные движения.

Причем ориентироваться при этом нужно только на словесную инструкцию, так как ведущий может говорить одно, а изображать другое.

3. Дискуссия.

Педагог-психолог: "Уважаемые родители, наверное, каждый человек хотел бы чувствовать себя здоровым, бодрым, жизнерадостным. Давайте подумаем, что помогает быть здоровым? Какую роль выполняет двигательная активность в процессе роста и развития ребенка? Что мы, взрослые, делаем для того, чтобы ребенок полноценно осуществлял всю необходимую ему двигательную активность? (ответы, рассуждения родителей)."

4. Выступление педагога-психолога по вопросу, касающемуся физической культуры ребенка. (подготовлено по материалам Козловой А.В., Дешеулиной Р.П. «Работа ДОУ с семьей: Методические рекомендации»).

Природой заложила в ребенке огромный потенциал сил, энергии, возможностей для роста и развития.

В раннем детстве физическое и интеллектуальное развитие идет параллельно. В дошкольном детстве ребенок осваивает прямохождение, развивает крупную (походка, мышечная нагрузка) и мелкую моторику (мышцы кисти).

Дети очень подвижны. Неумолимы в своем желании бегать, прыгать, скакать, устраивать себе препятствия, и они получают от всего этого мышечное удовольствие. Очень важно направлять детскую энергию в полезное русло: познакомить ребенка с тем, что такое зарядка, санки, бассейн, мячи, подвижные игры.

Активность как свойство всего живого выступает в качестве необходимого условия и предпосылки развития. Ребенок будет гармонично развиваться лишь тогда, когда он вовлечен в активную деятельность. Дома, очень часто предпочтение отдается спокойным играм с ребенком - в лучшем случае, в худшем - ребенок играет в компьютерные игры, просматривает телепередачи.

Ребенок учится через подражание и совместные со взрослым действия! В играх копирует то, что увидел дома, по телевизору, на улице. Действует "как мама", "как папа". Копирует походку, жесты, привычки, проявление эмоций, интонацию, слова. Дети не дают оценок, они наблюдают и повторяют. И если родители делают зарядку по утрам, внимательны к своему здоровью, то и для детей это станет нормой, содержанием каждого дня. Но, случается, что взрослые ведут себя так, словно воспитание - запрещение детям того, что позволительно им самим, или требование от детей того, что самому делать лень.

Подражание в детстве накапливает опыт взаимодействия с миром и самим собой, и это фундамент для следующего возрастного периода - подросткового, потому что и ребенку, и его воспитателям будет на что опереться. Ребенок умеет прилагать усилия, занимать себя, у него сформировались интересы и

умение удовлетворять свои потребности, способность заниматься саморазвитием и многое другое. Хорошее физическое развитие и самочувствие - это основа интереса к жизни.

Случается, что ребенок "упорно не замечает" требований родителей по соблюдению семейных правил. Правило должно быть правилом для всех членов семьи, а не только для младших.

Ребенок через игру учится осваивать окружающий мир, понимать его, смиряться с требованиями, творчески подходить к решению проблем. Обучение навыкам легче всего осуществляется через игру.

Неизвестный поэт писал:

Я пытался достичь сердца ребенка словами,
они часто проходили мимо него неслышанными.
Я пытался достичь его сердца книгами,
Он бросал на меня озадаченные взгляды.
В отчаянии я отвернулся от него.
"Как я могу пройти к сердцу этого ребенка?" - закричал я.
Он прошептал мне на ухо
"Приди, - сказал он, - поиграй со мной".

Игра позволяет создать безопасную обстановку для общения. Дети воспринимают родителей как понимающих и любящих, у них появляется желание сотрудничать.

Помимо традиционных подвижных игр с правилами благотворно влияет на развитие детей проведение массажа и обучение самомассажу, игры, направленные на развитие равновесия, внимания (каталоги игр и упражнений размещены на сайте).

5. Подведение итогов. Обмен мнениями участников.