

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Берёзка»

Консультация для родителей

«Организация досуга ребёнка в выходные дни»



Организация активного оздоровительного досуга в семье является основным из средств воспитания здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Проблема здоровья детей дошкольного возраста всегда находилась в центре внимания педагогов, интерес к ней не ослабевает и сегодня, поскольку изменение социальных условий привело не только к пересмотру, но и существенному расхождению взглядов различных социальных институтов на цели и содержание физического и психического развития ребенка дошкольного возраста. В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Не секрет, что уже при поступлении в детский сад дети дошкольного возраста имеют очень слабое физическое развитие, поскольку испытывают «двигательный дефицит»: дети стали вести малоподвижный образ жизни, практически не играют во дворах в подвижные и спортивные игры, много времени проводят у компьютера, телевизора. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Детский сад и семья — вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей. Одним из основных направлений организации работы дошкольного учреждения с семьей по формированию ЗОЖ, является организация оздоровительного досуга, как общественно значимой деятельности и здорового досуга родителей и детей. Дошкольное учреждение — открытая социально — педагогическая система, о которой все чаще говорят как о сфере, способной организовать не только образовательный процесс, но и досуг современного дошкольника. Организация досуга, как и воспитание ребенка, преследует единые цели и задачи в дошкольном учреждении и семье. В связи с этим необходимо объединить усилия воспитателей и родителей для обеспечения возможности раскрыть малышу уже в раннем детстве свои способности, сделать интересной и содержательной жизнь ребенка.

Досуг в семье — это, вид развивающей деятельности, представляющий возможности для активного отдыха, потребления духовных ценностей и личностного развития всех членов семейного коллектива при учете индивидуальных интересов и потребностей. Формирование семейных традиций в проведении свободного времени является залогом счастливой дружной семьи, в которой не остается места вредным привычкам и непониманию, отчужденности, озлобленности, скуке. У ребенка, вырастающего на добрых традициях, постепенно

формируется "образ семьи", который он пронесет через свою жизнь, и, став взрослым человеком, создает свою семью, основанную на любви, уважении друг к другу и совместных общих делах. Семейный досуг имеет самостоятельную педагогическую ценность: с одной стороны, направлен на поддержание семьи как целостной системы, с другой стороны, оказывает воспитательное и развивающее воздействие на все стороны жизнедеятельности ребенка, приобщает его к освоению богатств духовной культуры, реализует то лучшее, что есть в человеке, позволяет преодолеть личные недостатки посредством творческой активности.

Характер организации семейного досуга, который является неотъемлемым компонентом воспитательного потенциала семьи, поддается воздействию и существенно зависит от взаимодействия образовательного учреждения с семьей. Совершенствовать процесс семейного воспитания помогает обогащение содержания семейных традиций, которое так же способствует полноценной организации жизнедеятельности семьи как социального института, обеспечивает рост взаимопонимания между её членами, особенно между родителями и детьми.

Досуг - важнейшая составляющая семейной жизни для создания хороших внутрисемейных отношений. В семье необходим глубокий эмоциональный и духовный контакт с каждым членом семьи. Для создания дружеского, доверительного общения между всеми членами семьи важно создать атмосферу, в которой наиболее полно могли бы удовлетворяться разнообразные духовные запросы и потребности взрослых и детей. Здоровая и интересная организация свободного времени взрослых и детей укрепит и сплотит семью. Досуговые формы работы в семье научат ребенка интересоваться всем происходящим вокруг, самостоятельно мыслить, творить. Физкультурно-оздоровительный досуг детей в семье чрезвычайно разнообразен. Здоровье дошкольников во многом определяется отношением родителей к физическому воспитанию ребёнка в семье. Организуя своё свободное время, следует руководствоваться тремя основными положениями.

Во-первых, должна быть направленность в освоении свободного времени. Каждый человек в определённые периоды своей жизни на первый план выдвигает те или иные устремления и желания, которые являются жизненными целями. Они должны служить основой для наиболее разумного использования свободного времени. Во-вторых, нужно стремиться к наибольшей эффективности свободного времени (коэффициент полезного действия, который получает человек от различных занятий). Сами затраты времени на ту или иную деятельность ещё не свидетельствуют, что время расходуется наиболее рационально. Любая досуговая, как и более возвышенная, деятельность должна выполняться с максимальной отдачей. В-третьих, должно присутствовать отношение человека к свободному времени как своему богатству. Не следует постоянно предпочитать книге её экранизацию или ограничивать своё «участие» в спорте посещением спортивных зрелищ. Некоторые полагают, что развлечения – это, лишь когда развлекают.

Преобладание такого стиля организации свободного времени в повседневной жизни угрожает росту культуры, формирует утилитарное, потребительское

отношение к жизни, обедняет интеллект. Организовывая своё свободное время, нельзя забывать о детях. С детьми целесообразно не только вместе отдыхать и развлекаться, но и привлекать их к таким видам использования свободного времени, как оказание помощи родителям в домашних делах, работа на приусадебном участке, совместное участие в субботниках и воскресниках и т. п. Используя часы досуга для игр, чтения, труда, занятий спортом, технического и художественного творчества, ребёнок развивается нравственно, умственно и физически. Активный, разумный досуг - важное средство сохранения и повышения работоспособности. Праздность способствует приобретению детьми дурных, привычек. К. Д. Ушинский писал, что у человека, не знающего, чем занять часы досуга, портятся и голова; и сердце, и нравственность. В той семье, где о досуге ребёнка не думают, считают, что достаточно отправить детей на улицу, чтобы они там играли, дети могут стать плохими членами общества. Особенно важны в часы досуга серьёзные и сердечные беседы, в результате которых устанавливается дружеская связь между родителями и ребёнком, развивается общение. Дети любят проводить досуг в компании своих друзей. Некоторые родители, желая избежать шума не разрешают им играть дома, запрещают приводить в дом своих товарищей. Подобное поведение родителей безрассудно, так как ребёнку предоставляется опасная свобода времяпровождения. Вместе с тем нужно прививать ребёнку умение интересно и разумно проводить время одному. Это способствует развитию его индивидуальности. В часы досуга ребенок должен играть, читать, заниматься спортом, искусством, техникой. В семье, где дети еще совсем маленькие и процесс формирования традиций семейного отдыха только начинается, хорошо, если молодые родители уже «с пеленок» вовлекают своих детей в те формы досуговой деятельности, которые привлекательны для них. Так, развиваются интересы и у детей. Например, малыш, которого уже с года папа и мама берут с собой в рюкзаке в многодневный поход, как правило, вырастает заядлым туристом. Если двухлетнего малыша берут с собой на занятия в спортивный или тренажерный зал, то, вырастая, он не останется равнодушным к спорту. В доме, где доброй традицией является подготовка семейных концертов к каждому празднику, обычно растёт ребенок, чуткий к музыке, поэзии. Ребенок любит проводить время дома в кругу друзей. Родители помогают им интересно использовать время для отдыха и развития. Дети все талантливы, и их способности можно и нужно развивать. Существует значительное количество центров досуга, домов творчества, клубов, студий. Техническое творчество доступно всем. Рукоделие привлекает даже мальчиков. Школы искусств, музыкальные школы, театральные студии, школы балльных танцев, спортивные секции, кружки иностранных языков и многое другое ждет ребят. Добиться успехов в укреплении здоровья и полноценном физическом развитии детей, в повышении их двигательной активности можно только при единых подходах к физическому воспитанию в детском саду и дома. Формирование семейных традиций в воспитании здорового образа жизни, проведении свободного времени является залогом счастливой дружной семьи, в

которой не остается места вредным привычкам и непониманию, отчужденности, озлобленности, скуке. У малыша, вырастающего в добрых традициях, постепенно формируется «образ семьи», который он пронесит через свою жизнь, и, став взрослым человеком, создает свою семью, основанную на любви, уважении друг к другу и совместных общих делах. К основным функциям, задачам и видам оздоровительного семейного досуга относятся:

1) Воспитание интереса к физической культуре и спорту. При решении данной задачи значимую роль играет стремление ребенка к личным достижениям в области физического совершенствования. К старшему дошкольному возрасту ребенок начинает проявлять интерес не только в процессе занятия физическими упражнениями, но и к своим достижениям. У него появляется стремление к самосовершенствованию. Если такое желание стимулируется взрослым, то оно превращается в потребность ежедневно заниматься физкультурой.

2) Формирование системы знаний о видах спорта, спортивных событиях в России и мире. Систематичное совместное с родителями посещение спортивных зрелищ, просмотр телетрансляций спортивных состязаний, знакомство с литературой о развитии олимпийского движения способствуют созданию у ребенка системы представлений о становлении и структуре физической культуры.

3) Воспитание интереса к народным традициям. Празднование Нового года, Рождества, Масленицы в каждой семье имеет свое специфическое содержание. При использовании элементов фольклора, народных игр, забав, хороводных плясок, песен при организации праздника появляется возможность знакомства ребенка с историей и культурой своего народа.

4) Приобщение детей к социальному опыту своей семьи в области поддержания здоровья. Системное включение закаливающих мероприятий, утренней гимнастики, физических упражнений в повседневную жизнь семьи формирует у ребенка потребность в их использовании, закрепляет полезные привычки.

5) Формирование интереса и воспитание уважения к семейным традициям вообще и к семейным традициям физического воспитания в частности. В каждой семье существует свой набор традиционных видов деятельности, реализуемых в различных областях жизни: досуговой, производственной, профессиональной, оздоровительной. При стихийном воздействии традиций на ребенка возможно прерывание преемственности опыта поколений, тогда как при стремлении к осознанному восприятию их значимости, вероятность их продолжения в будущей самостоятельной семейной жизни ребенка значительно возрастает.

6) Содействие сохранению и укреплению здоровья. Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма, повышения работоспособности и выносливости. К видам оздоровительного семейного досуга относятся: - туризм,

пешие прогулки; - чтение сказок и рассказов о пользе физических упражнений и спорте и последующая беседа о прочитанном; - посещение спортивных зрелищ; - семейные праздники с элементами физкультуры и спорта. Чтение специально разработанных сказок и рассказов позволяют создать у детей целостное представление о последствиях малоподвижности, несоблюдения гигиенических норм, вредных привычек. После прочтения детям необходимо предложить высказать свое мнение о поведении персонажей, проанализировать причины их поступков и предложить свой вариант решения возникшей проблемы. Посещение спортивных зрелищ также необходимый атрибут в организации семейного досуга. Это верный способ интересно провести свободное время всей семьей, а также привлечь внимание и развить интерес ребенка к данному виду спорта и спортивной жизни вообще. Посещение спортивных зрелищ также как и остальные формы семейного досуга будут содействовать укреплению всей семьи, развивать у детей любознательность, приобщать к миру спорта. Всё большую популярность приобретают получившие в последние годы распространение в ряде городов праздники семьи, которые проводятся в трудовых коллективах или в микрорайонах: «Папа, мама, я - дружная семья», «Крепка семья - крепка держава»,

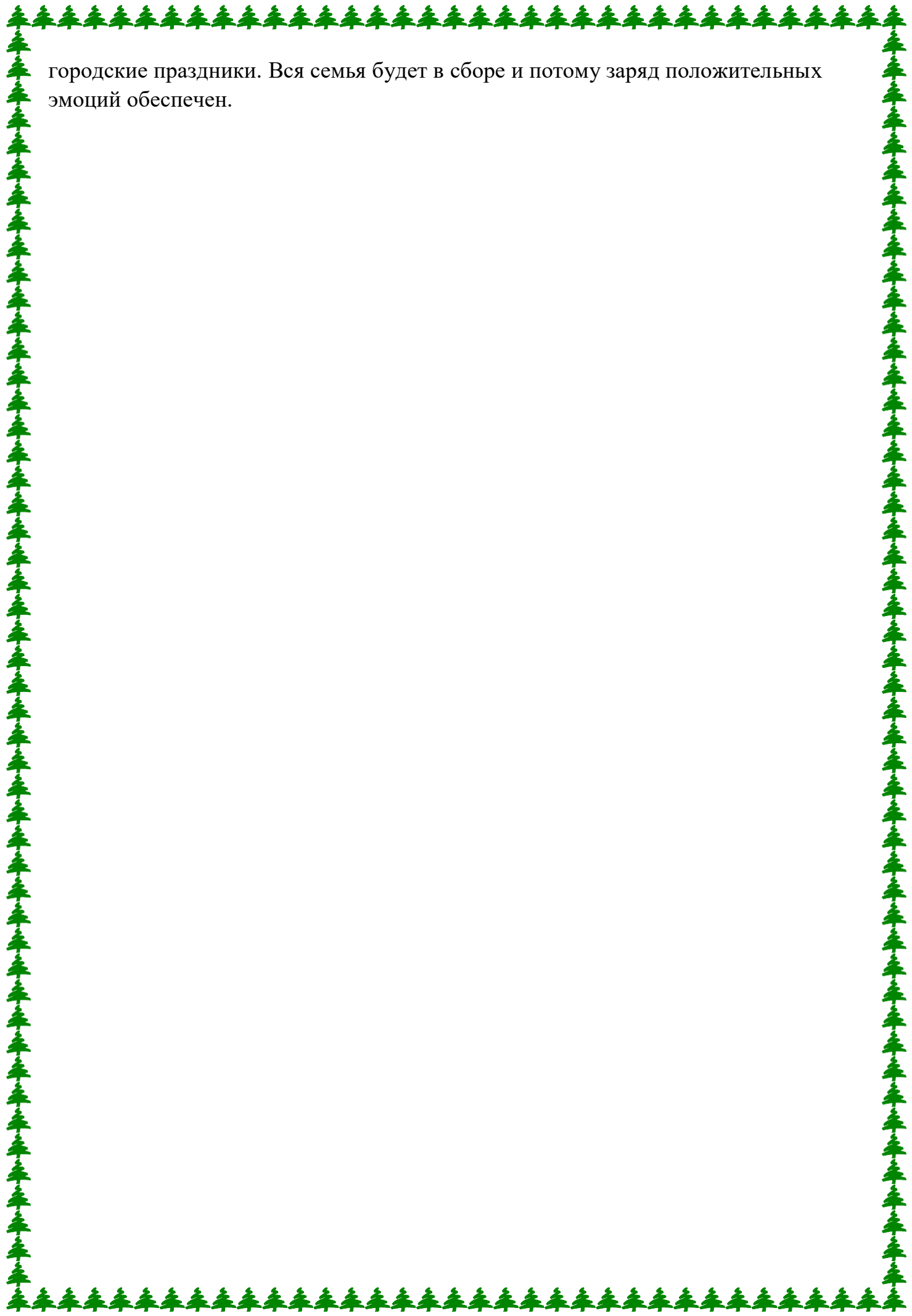
«А ну-ка, папы!» и др. Участие семей, в таких мероприятиях, способствуют воспитанию у детей высоких моральных качеств: коллективизма, товарищества, солидарности, ответственности, а их спортивный характер служит укреплению здоровья членов семьи. Процесс подготовки к празднику сплачивает всю семью. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физкультуре и спорту. Если родители ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют простейшие физические упражнения, проявляют активность в составлении сценария, украшении площадки и т.п., то, безусловно, это является благоприятной почвой, на которой взойдут хорошие всходы - крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети. Физическое воспитание предусматривает формирование у ребенка привычки к ведению здорового образа жизни и включает правильную организацию распорядка дня, занятия физической культурой и спортом, закаливание организма и др. Сформированная с детства привычка разумно использовать время поможет на разных этапах жизни интересно и содержательно проводить свой досуг. Выбор формы проведения выходного дня происходит в каждой семье с учетом её интересов, склонностей, возможностей.

Необходимо использование различных видов игр в условиях семьи с целью укрепления здоровья детей. Огромная роль в развитии и воспитании ребенка принадлежит игре - важнейшему виду детской деятельности. Она является эффективным средством формирования личности дошкольника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. В процессе игры развиваются духовные и физические силы ребенка: его внимание, память, воображение, дисциплинированность, ловкость и т.д. Многогранная воспитательная значимость подвижных игр, доступность их для детей дошкольного возраста создаваемая играми радостная, увлекающая детей сфера

деятельности - всё это определяет подвижные игры как ценнейший неотъемлемый спутник их повседневной жизни. Существует различная педагогическая классификация игр, отобранных для детей дошкольного возраста, в основе, которой имеются разные признаки. Игры подразделяются по содержанию: подвижные и игры с элементами спортивных игр. К подвижным играм относятся сюжетные и несюжетные. К играм с элементами спортивных игр - волейбол, баскетбол, бадминтон, городки, настольный теннис, футбол, хоккей. Сюжетные подвижные игры отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод. Детей увлекают игровые образы, в которые они творчески воплощаются.

Несюжетные подвижные игры содержат интересные для детей двигательные задания, ведущие к достижению понятной им цели. Они, в свою очередь, подразделяются на игры типа перебежек, ловишек и т.п.; игры с элементами соревнования («Кто скорее к своему флажку»), несложные игры-эстафеты («Кто скорее передаст мяч»); игры с предметами; игры, различающиеся по их двигательному содержанию (преобладающий вид движения - бег, прыжки, метание). Игры с элементами спортивных игр. Игры с элементами спортивных игр требуют большей, чем в подвижных играх, собранности, организованности, наблюдательности, определённой, доступной детям техники движений, быстрой двигательной реакции. Объединяющим признаком тех и других игр является общность оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, вызываемый ими эмоциональный подъём, возможность совершенствования движений. Для организации активного отдыха дошкольников в выходные дни родители могут организовать игры во дворе. Подвижные игры детей во дворе являются самым доступным и массовым видом физических упражнений для детей. Взрослые могут стать зачинщиками такого досуга, помочь оборудовать площадку для игр, смастерить недостающий инвентарь, продумать и подготовить призы.

Обычно участниками дворовых состязаний становятся папы, старшие братья, дедушки. Но поддержать инициативу девочек в организации игр в классики, прыгалки, резиночку по силам только маме, которая в детстве любила эти игры. А сколько радости приносят подвижные игры, в которых принимают участие взрослые и дети разных возрастов всего двора! Очевидно, что такие мероприятия при нынешней занятости родителей не могут повторяться часто. Но достаточно, если взрослые объединяются с детьми для совместных игр в выходные дни или во время отпуска. Огромное значение в семейном досуге играет физкультурный праздник. Он является особым, радостным событием в жизни ребенка, демонстрирует здоровый образ жизни, представляет достижения в формировании двигательных навыков и психофизических качеств. Динамика двигательного содержания физкультурного праздника, проведение его на свежем воздухе, праздничное оформление места проведения создают у ребенка радостное, приподнятое настроение. Семейный досуг объединяет семьи, поэтому стоит как можно чаще проводить семейных выездов на природу, в парк аттракционов или



городские праздники. Вся семья будет в сборе и потому заряд положительных эмоций обеспечен.