

Консультация для родителей «Двигательная активность дошкольников в течение дня»

Двигательная активность – это естественная потребность в движении детей дошкольного возраста. Ее удовлетворение является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

В дошкольном возрасте, в период интенсивного роста и развития детей, особенно важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших органов и систем.

Ежедневно в детском саду организовываются разные формы двигательной деятельности которые включают в себя:

- утреннюю гимнастику, способствующую укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной систем, в тоже время создающая бодрое, жизнерадостное настроение;

- физкультурное занятие – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Значение занятий: решение оздоровительных и воспитательных задач, что обеспечивает физическое, функциональное совершенствование организма, укрепляет здоровье ребенка;

- физкультминутки – кратковременные физические упражнения. Физкультминутки способствуют смене позы и характера деятельности двигательной активности, которые снимают утомление и восстанавливают эмоционально положительное состояние;

- подвижные игры – незаменимое средство всестороннего развития детей;

- индивидуальная работа, направленная на закрепление двигательных умений и навыков.

В группах в основном проводятся игры малой и средней подвижности.

Самым благоприятным временем для реализации потребности детей в движениях является прогулка.

В процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются навыки в основных движениях, развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.

Содержание игр и упражнений на прогулке должно предусматривать:

1. Использование упражнений преимущественно динамического характера и упражнений, требующих высокой координации движений.
2. Соответствие игр и упражнений сезону года, погодным условиям.
3. Применение разных способов организации детей.
4. Рациональное использование оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды.
5. Создание благоприятных условий для положительных эмоциональных и морально-волевых проявлений детей.
6. Активизация детской самостоятельности.
7. Стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребенка.

Подвижные игры с разными видами движений планируются на прогулке ежедневно.

Помимо организованных форм работы по развитию движений в двигательном режиме детей большое место занимает самостоятельная деятельность.

Учитывая индивидуальные особенности детей, и опираясь на их интересы, воспитатель может показать разные варианты более активных действий с пособиями, может обогатить игровой сюжет, наполнить его разнообразными движениями

Советы родителям по организации двигательной активности дома.

Составляя режим дня ребенка в семье, взрослые могут опираться на организацию жизни дошкольника в детском саду. Ни один из тех видов деятельности, которыми ребенок занимается в детском саду, не должен отсутствовать в его жизни дома.

Особое внимание взрослые должны уделять ежедневному пребыванию ребенка на воздухе, заботиться о благоприятном природном окружении, о наличии спортивных и детских площадок. Эти факторы способствуют укреплению здоровья, стимулируют рост, закаляют организм и обеспечивают необходимое восстановление сил.

Во время пребывания на свежем воздухе ребенку предоставляется возможность проявлять спонтанную двигательную активность, которая в

этом возрасте естественна и доминирует. Движения ребенку не повредят — он сам неосознанно регулирует мышечную нагрузку.

Кроме предоставления возможности двигаться спонтанно во время пребывания на воздухе, следует специально совершенствовать навык прямохождения, упражнять в беге, прыжках, учить бросать и ловить мяч, играть в различные подвижные игры, организовывать небольшие спортивные состязания (кто лучше пройдет по скамейке, кто дольше не уронит мяч, кто дольше прыгает через скакалку и т. п.). Так развивается общая двигательная культура ребенка.

Ежедневные физические упражнения предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета (искривление позвоночника), уплотнение грудной клетки, изменение форм ног, хорошо укрепляют весь организм и повышают сопротивляемость его различным заболеваниям. Ведь физически крепкие дети болеют сравнительно реже и переносят заболевания значительно легче. Маленькие дети очень подвижны. В бесчисленном количестве всевозможных движений проявляется их естественные стремления к развитию и совершенствованию своего организма. Различные физические упражнения и особенно игры, которыми так увлекаются дети, прежде всего, благоприятно влияют на их умственное развитие, на деятельность головного мозга и нервной системы, у детей создаётся бодрое, жизнерадостное настроение, и все жизненные процессы в организме протекают более активно. Физические упражнения содействуют развитию таких важных качеств, как внимательность, точность, дисциплинированность, настойчивость. Под влиянием различных игр у детей формируются положительные черты характера, и воспитывается сила воли.

При систематическом выполнении движений правильно развивается скелет детей и их мышечная система, повышается обмен веществ в организме, улучшается аппетит и усвоение пищи. Всё это обуславливает нормальный рост и развитие ребёнка.

Занятия гимнастикой и подвижными играми благоприятно влияют на деятельность всех внутренних органов, особенно на работу лёгких и сердца. Дыхание становится более глубоким, объём лёгких увеличивается, грудная клетка правильно развивается. Сердечная мышца укрепляется, улучшается кровообращение, а вместе с тем и питание всех тканей тела.

Родителям следует знать, что в результате регулярного выполнения разнообразных движений у ребёнка воспитывается ряд жизненно необходимых двигательных навыков в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазании и т. п. Дети становятся более ловкими, выполняют движения согласованнее и точнее.

Для разнообразных физкультурных занятий и игр используется различного рода физкультурное оборудование: скамейки, бревна, лесенки, качели, канаты, кегли, мячи, скакалки и многие другие предметы. На прогулках на асфальтированной дорожке или спортивной площадке часто используются летом самокаты, трехколесные велосипеды, а зимой санки и лыжи. Тренировать и закаливать ребят надо в любые сезоны: ходить с ними на лыжах, кататься на катке, купаться, загорать, организовывать небольшие туристические походы. Воспитывать спортивные наклонности нужно с раннего детства. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости», испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. В детских садах в течение дня ребята регулярно занимаются физическими упражнениями. На утренней гимнастике и во время физкультурных пауз используются общеразвивающие упражнения, во время которых вовлекаются в работу различные группы мышц. Родителям же, в свою очередь, нужно работать над двигательной активностью ребят дома.