

Консультация для родителей «Организация двигательной активности ребенка»

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка.

Условия современной жизни неумолимо ограничивают двигательную активность не только взрослых, но и детей. Они излишне долго проводят время в малоподвижной позе – рисуют, играют в планшет, смотрят телевизор.

Вот почему так важно, чтобы родители ежедневно заботились о физической активности своих детей, необходимой для их нормального роста и развития. Крепкий, ловкий ребенок жизнерадостен, деятелен, он легче справляется с умственными и физическими нагрузками в детском саду и в школе.



Прогулка имеет особое оздоровительное значение, если она насыщена разнообразной двигательной деятельностью. Чтобы ребенок охотно гулял, прогулку надо делать интересной. Для этого хороши подвижные игры. Они не только укрепляют здоровье, но и расширяют и углубляют представления детей об окружающей действительности, развивают внимание, память, наблюдательность.

Сделать прогулку веселой помогут игрушки. Малышам 3-4 лет нужны игрушки, которые можно бросать, ловить, катать: разнообразные тележки – каталки, мячи. В зимнее время незаменимы для игр на воздухе санки для кукол, лопатки.

Для детей 5-6 лет рекомендуются игры с мячом, обручем, скакалкой (через нее можно не только прыгать, она может быть вожжами в игре в «лошадку»),

кеглями. Дети с удовольствием ездят на велосипеде. Старшие дошкольники (6-7 лет) с увлечением играют в кегли, бадминтон, в футбол.

Вовлекая ребенка в игру, надо показать ему, как пользоваться игрушкой, как с ней играть. Например, мяч можно катать, бросать, ловить, прокатывать. Сколько интересных игр можно затеять с мячом: «Мой веселый звонкий мяч», «Лови и бросай – упасть не давай!», «Перебрасывание мяча через сетку», «Школа мяча» и др.

В игру «Школа мяча» включены разнообразные действия с мячом: подбросить вверх и поймать его двумя руками; ударить о землю и поймать его двумя руками; ударить мяч о стену и, пока он отскакивает, хлопнуть в ладоши перед собой; отбивать мяч о землю до пяти раз правой и левой рукой; повернувшись к стене спиной, бросить мяч через голову о стену и поймать его двумя руками; делать броски мяча о стену из-под руки, из-под ноги, из-за головы, снизу.

Игры могут быть самыми разнообразными, развивающими различные движения: одни с бегом, другие с прыжками, третьи с метанием, ловлей, бросанием мяча и т.д. Подбирая игры, надо иметь в виду и время года, состояние погоды, температуру воздуха. Так, в зимнее время полезны игры, во время которых дети активно двигаются. Но в то же время движения в них должны чередоваться с отдыхом, чтобы избежать перегрева детей и возможного последующего охлаждения.

В жаркую погоду целесообразны более спокойные игры, с меньшей подвижностью.

Следует помнить, что увлекаясь игрой, ребенок не замечает усталости. Поэтому необходимо постоянно следить за нагрузкой в играх детей, а также чтобы ребенок во время ходьбы и бега не сутулился, не опускал головы, не шаркал ногами.



Упражнять детей в разнообразных движениях можно, посещая детские площадки в парках. И даже, если у вас нет с собой игрушек, ребенок может перепрыгивать через ручейки, невысокие кустики, ходить по мостику, прыгивать с пеньков.

Дошкольник должен научиться правильно ходить, прыгать, бегать, бросать и ловить мяч, метать в цель.

Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха: Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных

играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей.

Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.
2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.
3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.



Семейный кодекс здоровья:

- 1.Каждый день начинаем с зарядки.
- 2.Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
- 3.Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
- 4.В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
- 5.Лифт – враг наш.
- 6.Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
- 7.При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
9. Ничего не жевать сидя у телевизора!
10. В отпуск и выходные – только вместе!

От двигательной активности ребёнка во многом зависят развитие его физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное усвоение материала в школе.

Учёными доказана связь двигательной активности человека с умственным развитием, настроением и долголетием.

Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Выявлена также зависимость между двигательным ритмом и умственной работоспособностью, а так же развитием мелкой моторики ребёнка.

Дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и самым благоприятным. Дети обладают богатым творческим воображением, познавательной активностью, интересом ко всему новому, высокой эмоциональностью и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях.

В раннем дошкольном возрасте дети могут активно двигаться самостоятельно: бегать, прыгать, ползать, лазить, садиться! На основе этих движений мы советуем родителям придумать весёлые подвижные игры с детьми, которые можно объединить одним сюжетом, например, который можно позаимствовать из литературных произведений, сказок, знакомых малышу («Колобок», «Айболит», «Мойдодыр», «Кто сказал «Мяу!»).

Движение помогает ребенку правильно развиваться, как физически, так и психологически, познавать окружающий мир, испытывать новые эмоции. Родителям необходимо помнить о том, что нагрузки для малыша должны быть регулярными и увеличиваться постепенно, по мере физического развития ребёнка, а предложенные движения не должны быть сложными не только в плане нагрузки, но и в плане выполнения. Только в таком случае движение будет приносить малышу радость и удовольствие.



Воспитатель первой
квалификационной категории
Мухитова Гелиня Абзаловна