

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 69 «Уникум» города Ставрополя

Консультация для родителей:

«Роль двигательной активности в физическом развитии и здоровье детей»

МБДОУ д/с№69 «Уникум» г.Ставрополя

Воспитатель по ФИЗО

Леонтьева Н.Ю.

Ставрополь, сентябрь 2024 г.

Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, весёлым, физически развитым. Формирование важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребёнка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений.

Движения всесторонне влияют на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, углубляют дыхание, улучшают лёгочную вентиляцию. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системах, приводящих к эмоциональной напряжённости и неустойчивости, нарушению обмена веществ в организме, и также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности.

Дети должны усваивать показанное взрослым движение и уметь действовать в соответствии с образом также ловко, быстро, технически правильно. Особенно важно поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть), самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от условий, сложившихся в данный момент.

Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений, использование их дошкольниками.

Прыжки, упражнения в ходьбе и беге способствуют при определенных условиях формированию важного для жизни качества – выносливости.

Важна роль постоянного примера окружающих его взрослых, родителей, воспитателей, старших сестер и братьев и сестер для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями.

Особый интерес у детей вызывают действия со спортивным инвентарем: санки, лыжи, коньки, велосипед, самокат, роликовые коньки. Причем ребенок может заниматься долгое время, что способствует выработке выносливости, укреплению различных мышечных групп, координации движений, развитию равновесия.

Имеет большое значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на стремление детей заниматься физкультурой и спортом в свободное время всей семьей. Формы здесь бывают разные: туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях.

За последние годы значительно возрос интерес к более широкому использованию движений в самостоятельной деятельности детей, особенно во время

прогулок. Поэтому родителям надо знать определенные требования к развитию движений ребенка в домашних условиях:

- изучать двигательные способности ребёнка, его желание овладеть движением, стремление действовать активно, самостоятельно;
- подбирать участников игр (из числа сверстников, детей старшего и младшего возраста);
- подготавливать комплексы зарядки с учетом индивидуальных особенностей ребёнка, состояния здоровья и в зависимости от уровня развития движений.

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!»»). Предложите ребёнку походить «как медведь», попрыгать «как зайчик», а вот Колобок убегает от волка «по мостику» (пройти по дощечке или между двумя шнурами), или Колобок, убегая, проползает «под поваленным деревом» (натянутым шнуром, скакалкой, поставленным вертикально обручем). Можно придумывать различные несложные двигательные упражнения, позволяющие равномерно распределить нагрузку на все тело ребенка — так называемая зарядка для самых маленьких («Заводные игрушки», «Кто сказал «Мяу!»).

Дети очень любят игры и упражнения с мягкими и резиновыми мячами, большими гимнастическими мячами для прыжков, скакалками, обручем, другими предметами.

Во время подвижных игр и упражнений следует следить за нагрузкой, так как излишняя физическая активность ведёт к переутомлению малыша, перевозбуждению его нервной системы. В таком случае, необходимо ненавязчиво предложить более спокойные упражнения, или «переключить» внимание ребёнка на более спокойный вид деятельности. Например, после игры «Кошки-мышки», предложить мышке пройти мимо кошки очень тихо, чтобы не разбудить её. Или Колобок, убежав от всех зверей, должен выбраться из леса очень тихо, чтобы не шумели ветки, не хрустели сучья, чтобы лиса не услышала его!

Хотя родители, следя, чтобы малыш не упал и не расшибся, изрядно устают, они ни в коем случае не должны ограничивать его активность, а наоборот, им следует всячески способствовать ей. Не стоит, в целях безопасности ребёнка запрещать ему активные игры! Научите малыша правильно спрыгивать, приземляясь на носочки,

сохранять равновесие, правильно держаться во время лазания за рейки гимнастической лесенки, и этим вы обеспечите его безопасность, убережёте от травм. Ведь 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. Можно заниматься хотя бы по 10-15 минут, зато каждый день. Так же желательно, чтобы занятия физическими упражнениями или подвижные игры с детьми проходили на свежем воздухе, или в хорошо проветренном помещении.

Необходимо позаботиться о том, чтобы одежда ребенка не стесняла его движений, была удобной, соответствовала температуре окружающей среды. Конечно же, полностью взять под контроль двигательную активность малыша родителям сложно, да и не нужно. Но, тем не менее, чтобы движение могло принести еще большую пользу здоровью ребенка, родители должны уметь его корректировать и направлять.

Мы советуем родителям в условиях семьи использовать следующие физкультурно-оздоровительные элементы:

- утреннюю гимнастику;
- хороводные игры-забавы;
- подвижные игры;
- спортивно-развлекательные игровые комплексы;
- гимнастику для глаз;
- элементы самомассажа;
- закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей);

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья и гармоничного развития.