

## Консультация для родителей «Двигательная активность ребенка»

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.

Двигательная активность зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от индивидуальных особенностей, функциональных возможностей растущего организма.

Организация детской деятельности требует от педагога особого внимания, так как не все дети одинаково активны, подвижны и самостоятельны, а есть дети, которые затрудняются в самостоятельном выборе игр, игрушек и пособий.

Ежедневно в детском саду необходимо организовывать разные формы двигательной деятельности, направленные на повышение двигательной активности детей дошкольного возраста, которые включают в себя:

- утреннюю гимнастику, способствующая 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 заключается в комплексном формировании культуры движений, систематической работе над решением оздоровительных и воспитательных задач, что обеспечивает физическое, функциональное совершенствование организма, укрепляет здоровье ребенка;

- физкультминутки – кратковременные физические упражнения, которые проводятся в средней, старшей и подготовительной к школе группах в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, математика и др.). Физкультминутки способствуют смене позы и характера деятельности двигательной активности, которые снимают утомление и восстанавливают эмоционально положительное состояние. Нередко ребенок проявляет на занятиях «двигательное беспокойство»: стремится изменить позу, отвлекается, у него падает внимание. Исследования свидетельствуют о необходимости смены деятельности через каждые 20 минут, только тогда физические упражнения способны улучшить кровообращение, работу сердца, легких, восстановить эмоционально положительное состояние;

- подвижные игры – двигательная деятельность, основным содержанием которой является выполнение движений в изменяющихся условиях. Подвижные игры – незаменимое средство всестороннего развития детей.

- индивидуальную работу, направленную 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.

Как в организованных, так и в самостоятельных играх необходимо своевременно переключать дошкольников с одного вида занятий на другой, поэтому очень важно, чтобы вся деятельность детей на прогулке направлялась и регулировалась взрослым, а каждый ребенок находился в поле его зрения.

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.

Игры и упражнения подбираются в зависимости от предыдущей работы, их количество и продолжительность различны в течении недели. Например, в дни физкультурных занятий в зале на прогулке организуется одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение. Их продолжительность составляет: в старшей группе -15-20 минут, в подготовительной группе -20-25 минут. В те дни, когда физкультурные занятия не проводятся, планируется подвижная игра, спортивное упражнение и упражнение в основном виде движений. Их продолжительность составляет: в старшей группе -25-30 минут, в подготовительной группе -30-35 минут.

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. Каждую неделю детям предлагается для разучивания одна новая игра, которая повторяется в течение месяца 2-3 раза в зависимости от сложности содержания. Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера, играм-эстафетам. В них рекомендуется вводить хорошо знакомые детям движения, а для поддержания интереса усложнять содержание, правила, двигательные задания.

При подборе игр и упражнений для прогулки необходимо так сочетать, основные виды движений, чтобы оно было хорошо знакомым детям, а другое – новое, требующее большого внимания и контроля со стороны воспитателя. Целесообразно сочетать физическую нагрузку с отдыхом, более подвижные физические упражнения с менее подвижными. Так как некоторые упражнения в метании по степени интенсивности относятся к малоэффективным, то для получения соответствующей физической нагрузки целесообразно сочетание: бег – метание – прыжки.

Значительное внимание следует уделить вопросам организации игр и физических упражнений. Если физкультурное или музыкальное занятие состоялось в первой половине дня, то игры и упражнения желательно организовывать в середине или в конце прогулки, а в самом начале предоставить возможность самостоятельно поиграть, в остальные дни целесообразно организовывать двигательную деятельность детей в начале прогулки, что позволит обогатить содержание их последующих самостоятельных игр. При проведении игр и упражнений следует использовать разные способы организации детей. Подвижные игры проводятся со всеми детьми, спортивные упражнения в основных движениях – по подгруппам.

Помимо организованных форм работы по развитию движений в двигательном режиме детей 5-7 лет 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.