

МБДОУ №81 «Тульчачак»

Консультация для родителей:

*«Влияние двигательной активности на
здоровье и развитие старшего дошкольника!»*

Составила:

*инструктор по физической культуре
Кислицына Е.Н.*

2017год.

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНИКА

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребёнок. А что мы наблюдаем сейчас? Чтобы ребёнок был здоров, он должен много и с удовольствием двигаться. Но потребность детей в движении не всегда реализуется на должном уровне.

Ограничение их двигательной активности, как в семье, так и в детском саду вызвано возрастными познавательными интересами, стремлением насытить мозг ребёнка всё возрастающим объёмом информации: компьютерные игры, просмотр телепередач и видео, часто без всяких временных и тематических ограничений со стороны взрослых; дополнительные занятия в студиях развития... Даже, если родители занимаются с ребёнком дома, то предпочтение отдаётся «сидячим» играм: мозаики, лото, пазлы, конструкторы. При этом не принимается во внимание следующее: стать усидчивым ребёнок может только в том случае, если будет полностью удовлетворена его естественная потребность в движении. Дети овладевают сначала навыками управления движениями, а затем статистикой. Всё это приводит к тому, что у ребёнка уменьшается естественная потребность в движении, снижается двигательная активность вообще. А в результате развиваются расстройства ЦНС и внутренних органов, ожирение, формируются дефекты осанки.

Следовательно, важнейшей задачей дошкольного учреждения сегодня является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. А для этого необходима правильная организация двигательного режима ребёнка с одновременным обеспечением разнообразия двигательной деятельности, как по содержанию, так и по составу движений.

Двигательный режим в детском саду складывается из самостоятельной двигательной деятельности и организованных физкультурных мероприятий: утренняя гимнастика, занятия по физической культуре, подвижные игры, спортивные игры и развлечения.

В нашей группе в спортивной зоне собран разнообразный инвентарь, как покупной, так и изготовленный с помощью родителей, которым дети с удовольствием пользуются. И уже во время утреннего приёма они самостоятельно занимаются там. Особенно им нравится создавать полосы препятствий, используя следы, канаты, дорожки, кольца... Также они могут самостоятельно организовать несложные подвижные игры.

Затем утренняя гимнастика – одно из средств оздоровления и профилактики болезней. Она проводится нами как и в спортивном зале, так и на улице. В зале мы проводим комплексы с использованием пособий (гимнастических палок, флажков, гантелей, кубиков), что очень нравится детям. При выполнении упражнений следим за тем, чтобы дети правильно и в полном объёме выполняли наклоны, повороты, приседания, чтобы движения были координированы, учим детей правильно дышать, соизмерять

с движениями вдох и выдох. При проведении утренней гимнастики на улице следим, чтобы одежда была лёгкой, не стесняющей движений, соответствовала погоде. В результате утренней гимнастики у детей пропадает сонливость, появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

Во время занятий обязательны физкультминутки, которые проводятся по мере утомления детей. Между занятиями проводятся подвижные игры, глазная гимнастика, релаксационные минутки в комнате здоровья для успокоения и расслабления детей. Очень любят дети посещать тренажёрный зал.

В любое время года дети должны находиться на воздухе. Оздоровительное значение прогулки несоизмеримо возрастает, если она насыщена разнообразной, увлекательной деятельностью. Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания детей. Движения предохраняют организм от переохлаждения. Во время энергичного движения увеличивается потребность организма в кислороде, усиливается дыхание, кровообращение, совершенствуются его физиологические возможности.

Тёплое время года наиболее приятно для развития движений. В это время года мы используем такую форму физического воспитания, как туризм (походы в лес, на луга, к реке). Общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность – всё это способствует укреплению здоровья детей. При этом отрабатываются навыки ходьбы и бега. В естественных условиях мы закрепляем уже усвоенные движения:

- лазанье (подлезть под низкие ветки, перелезть через бревно),
- прыжки (перепрыгнуть через канавку, спрыгнуть с пенька),
- метание (бросить в цель шишку, камешек – в воду на дальность).

Развитие движений на прогулке не менее эффективно и зимой. Для различных упражнений мы используем снежные валы (лазанье), ледяные дорожки (упражнение на равновесие), снег (метание снежков в цель и на дальность). Большие возможности для совершенствования движений заложены в играх. Они являются обязательным компонентом прогулок. Подвижные игры вносят много веселья и радости. Для самостоятельной деятельности детей мы выносим на участок различные пособия. Летом это машины, мячи, скакалки, кегли, бадминтон, а зимой – санки, лопаты, лыжи, ледянки. Мы стараемся, чтобы прогулка не была однообразной, чтобы правильно чередовались различные виды деятельности. После игр с высокой активностью мы предлагаем детям заняться более спокойной игрой, пассивных и малоподвижных детей чаще привлекаем к участию в играх и спортивных упражнениях.

Более подробно хочется остановиться на игре, так как это основной вид деятельности ребёнка дошкольного возраста. Она является потребностью растущего организма. Принимая во внимание специфику нашей логопедической группы, при проведении игры мы решаем не только задачу повышения двигательной активности детей, но и ряд логопедических задач

(развитие слухового внимания, фразовой речи, дыхания и голоса, нормализация темпа и ритма речи, формирование правильного звукопроизношения). Поэтому мы широко используем подвижные народные игры с текстом (гуси-гуси, зайка беленький сидит, лохматый пёс, у медведя во бору...). Игровые действия детей повышают их двигательную активность, стимулируют память, развивают речь.

Для развития мелкой мускулатуры рук и пальцев мы проводим пальчиковую гимнастику.

Таким образом, для соблюдения двигательного режима, физические упражнения вводятся в утреннюю гимнастику, в занятия по различным видам деятельности. Это в виде физкультминуток, несложных подвижных игр, игровых заданий, эстафет, организуются двигательные действия между занятиями, имеющими малоподвижный характер, вводятся упражнения после дневного сна, которые рассматриваются как воздушные ванны, предусматриваются условия для активизации самостоятельной двигательной деятельности детей в группе и на улице.

В процессе двигательной активности дети познают себя, своё тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями. У ребят значительно улучшаются показатели ловкости, они овладевают более сложными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся условиям. Ежедневное использование физических упражнений организует и дисциплинирует детский коллектив, формирует интерес к физическим упражнениям, привычку их выполнять, вырабатывает такие качества, как воля, смелость, умение доводить дело до конца, решительность. Таким образом, достаточная двигательная активность благотворно сказывается не только на физическом, но и на всех остальных сторонах развития ребёнка.