

Консультация для родителей

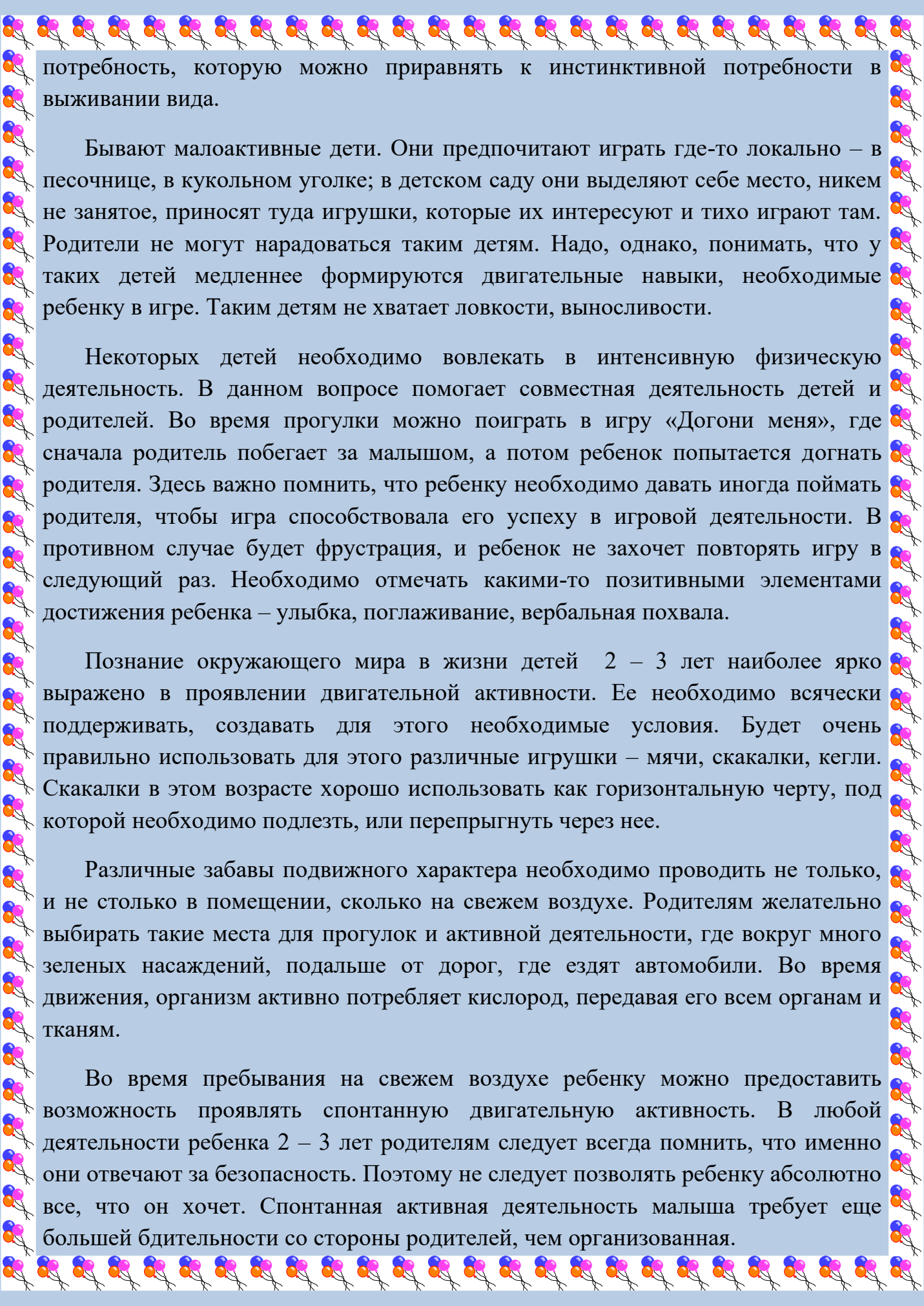
Мне надо много двигаться!

Составитель: Лезникова О.Н., воспитатель
ГБДОУ детского сада № 45 Кировского района Санкт-Петербурга

Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития является правильно организованная физическая активность ребенка. Случается, родители не довольны тем, что ребенок активен, много двигается, непоседлив. Они начинают ему запрещать проявлять свою активность, успокаивают, предлагают посидеть, заняться спокойными играми. И здесь не надо спешить с запретами на двигательную активность. Надо помнить, что движение является биологической и исторически сформировавшейся потребностью растущего организма. Невозможно представить, чтобы здоровый ребенок не стремился к движениям, активной деятельности. С самого раннего возраста малыш стремиться к движению. Он еще в пеленках, а ему надо переворачиваться; позже ползать, дотягиваться до чего-то, на его взгляд, интересного и необычного. Когда ребенок не спит, он постоянно находится в движении разной степени активности. Можно обратить внимание на то, что ребенок, когда берет в руку игрушку, совершает с ней разные манипуляции тоже в движении. Познание окружающего мира посредством движений наиболее всего отвечает психологическим и возрастным особенностям детей 2 – 3 лет.

Двигательную активность надо не подавлять, а всячески поддерживать в ребенке, помочь ему быть активным, создавать условия для этого. Сколько же должен двигаться ребенок в течение дня? Объем и качество движений зависят от возраста, пола, времени года, времени суток, индивидуальных особенностей ребенка. Дети 2 – 4 лет преодолевают за сутки приблизительно 2,5 – 3 км. Мальчики в среднем двигаются больше, чем девочки. В теплое время года потребность у детей в движении выше, чем зимой. В течении дня потребность двигаться также бывает разной. Наибольшая активность у детей раннего возраста проявляется в утренние часы и после 17 часов дня, ближе к вечеру.

На проявление двигательной активно влияют индивидуальные особенности детей, наследственные факторы. Есть дети с повышенной потребностью в движении, со средней, с низкой. Дети с повышенной потребностью часто вызывают неудовольствие родителей, воспитателей, соседей. Их можно понять. Но проявлять свою активность ребенку необходимо. Это его неосознанная



потребность, которую можно приравнять к инстинктивной потребности в выживании вида.

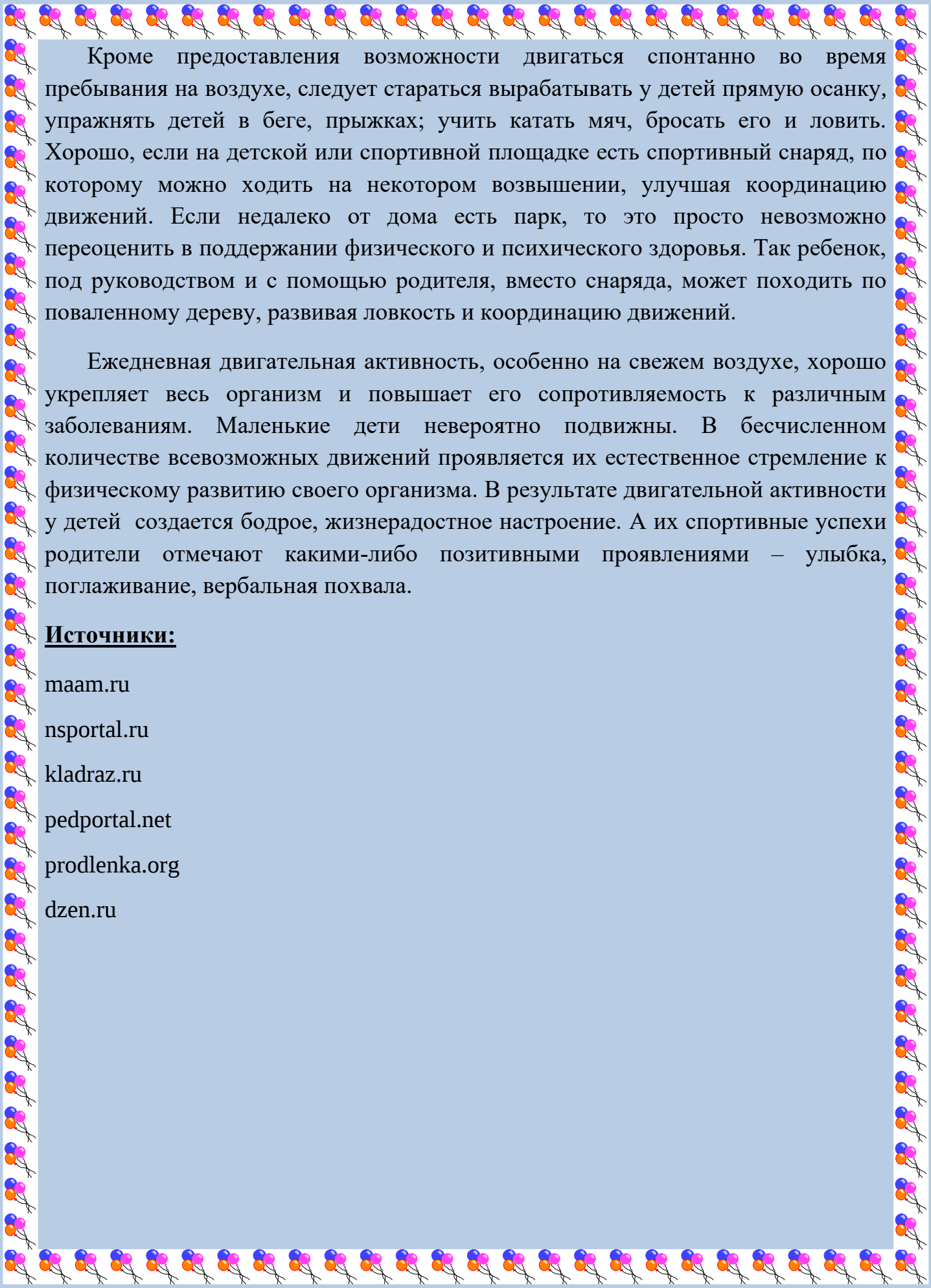
Бывают малоактивные дети. Они предпочитают играть где-то локально – в песочнице, в кукольном уголке; в детском саду они выделяют себе место, никем не занятое, приносят туда игрушки, которые их интересуют и тихо играют там. Родители не могут нарадоваться таким детям. Надо, однако, понимать, что у таких детей медленнее формируются двигательные навыки, необходимые ребенку в игре. Таким детям не хватает ловкости, выносливости.

Некоторых детей необходимо вовлекать в интенсивную физическую деятельность. В данном вопросе помогает совместная деятельность детей и родителей. Во время прогулки можно поиграть в игру «Догони меня», где сначала родитель побеждает за малышом, а потом ребенок попытается догнать родителя. Здесь важно помнить, что ребенку необходимо давать иногда поймать родителя, чтобы игра способствовала его успеху в игровой деятельности. В противном случае будет фрустрация, и ребенок не захочет повторять игру в следующий раз. Необходимо отмечать какими-то позитивными элементами достижения ребенка – улыбка, поглаживание, вербальная похвала.

Познание окружающего мира в жизни детей 2 – 3 лет наиболее ярко выражено в проявлении двигательной активности. Ее необходимо всячески поддерживать, создавать для этого необходимые условия. Будет очень правильно использовать для этого различные игрушки – мячи, скакалки, кегли. Скакалки в этом возрасте хорошо использовать как горизонтальную черту, под которой необходимо подлезть, или перепрыгнуть через нее.

Различные забавы подвижного характера необходимо проводить не только, и не столько в помещении, сколько на свежем воздухе. Родителям желательно выбирать такие места для прогулок и активной деятельности, где вокруг много зеленых насаждений, подальше от дорог, где ездят автомобили. Во время движения, организм активно потребляет кислород, передавая его всем органам и тканям.

Во время пребывания на свежем воздухе ребенку можно предоставить возможность проявлять спонтанную двигательную активность. В любой деятельности ребенка 2 – 3 лет родителям следует всегда помнить, что именно они отвечают за безопасность. Поэтому не следует позволять ребенку абсолютно все, что он хочет. Спонтанная активная деятельность малыша требует еще большей бдительности со стороны родителей, чем организованная.



Кроме предоставления возможности двигаться спонтанно во время пребывания на воздухе, следует стараться вырабатывать у детей прямую осанку, упражнять детей в беге, прыжках; учить катать мяч, бросать его и ловить. Хорошо, если на детской или спортивной площадке есть спортивный снаряд, по которому можно ходить на некотором возвышении, улучшая координацию движений. Если недалеко от дома есть парк, то это просто невозможно переоценить в поддержании физического и психического здоровья. Так ребенок, под руководством и с помощью родителя, вместо снаряда, может походить по поваленному дереву, развивая ловкость и координацию движений.

Ежедневная двигательная активность, особенно на свежем воздухе, хорошо укрепляет весь организм и повышает его сопротивляемость к различным заболеваниям. Маленькие дети невероятно подвижны. В бесчисленном количестве всевозможных движений проявляется их естественное стремление к физическому развитию своего организма. В результате двигательной активности у детей создается бодрое, жизнерадостное настроение. А их спортивные успехи родители отмечают какими-либо позитивными проявлениями – улыбка, поглаживание, вербальная похвала.

Источники:

maam.ru

nsportal.ru

kladraz.ru

pedportal.net

prodlenka.org

dzen.ru