

Консультация для родителей «Мне надо много двигаться»



Составила Захарчук М.В.
Воспитатель ГБДОУ детский сад №45
Кировского района Санкт Петербурга

2022г

«Активность ребёнка – залог его здоровья» От двигательной активности ребёнка во многом зависят развитие его физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное усвоение материала. Учёными доказана связь двигательной активности человека и, наконец, его настроение и долголетие. 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!»). Предложите ребёнку походить «как медведь», попрыгать «как зайчик», а вот Колобок убегает от волка «по мостику» (пройти по дощечке или между двумя шнурами). 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 прыгивать, приземляясь на носочки, сохранять равновесие, правильно держаться во время лазания за рейки гимнастической лесенки, и этим вы обеспечите его безопасность, уберёжете от травм. Ведь движение помогает ребёнку 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 умело 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); Следует заметить, что двигательная активность каждого ребенка индивидуальна. Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Если же у ребенка нет желания заниматься, следует проанализировать причины такого негативного отношения к занятиям и в дальнейшем создавать более благоприятные условия.



Движение – это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта! Движение, особенно пальцев рук, стимулирует развитие мозга, разных его отделов. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности.

Физическое воспитание ребёнка – не простое дело! Для того чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь!

Ваш ребёнок растёт, становится всё более самостоятельным. Его организм крепнет, движения делаются более чёткими, уверенными, быстрыми. Игры усложняются. Он жадно тянется ко всему новому и очень подвижен. Иногда может показаться, что чересчур, но не торопитесь останавливать

его. Лучше постарайтесь направить эту подвижность в нужное русло, использовать её для формирования жизненно важных навыков.

С дошкольного возраста начинают детей учить плаванию, катанию на коньках, лыжах, санках, велосипеде. Это доставляет детям огромное удовольствие, укрепляет их физически и укрепляет их здоровье.

Любимое зимнее развлечение ребят – катание на санках. Без помощи взрослого дети могут кататься с 3 - 4 лет. Обязательно научите ребёнка приемам управления санками. С 5 лет он должен уметь подниматься с санками в горку и тормозить при спуске с неё.



В 3 - 4 года ребёнка можно начинать учить и катанию на лыжах. Прежде всего, правильно подберите лыжи. Лыжи должны доходить до конца пальцев вытянутой руки ребёнка, а палки - до подмышек.

Поэтому для того, чтобы ребёнок был здоров, вам следует вместе заниматься спортом. Ежедневное посещение с детьми секций, совсем не обязательно. Для этого достаточно уделять внимание занятию спортом всего два или три раза в неделю. Можно кататься на роликах, велосипедах, ходить в походы, плавать в бассейне и обязательно делать утреннюю зарядку. Конечно, нужно приобрести некий инвентарь.



Всем известно, что ничто так не сплачивает семью, как совместный активный отдых. Дорогие родители, вы принесёте не меньше пользы себе и своим детям, даже если просто поиграете с ними в игры на природе или дома.

Занимаясь с детьми физическими упражнениями, старайтесь развивать у них дружелюбие и коллективизм. И конечно, приучайте к дисциплине, ответственности за свои поступки. Все это пригодится ребёнку, когда он переступит порог школы!

Бодрости, хорошего настроения и лёгкого вам дыхания!

Источники

1) https://a2b2.ru/storage/files/methodologicals/14716/43402_Konsultatsii%20dlya%20roditeley%20po%20DA%20detey.pdf

2) <https://kladraz.ru/blogs/oksana-mihailovna-pavlushko/konsultacija-dlja-roditelei-doshkolnikov.html>

3) <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditeley-mnogo-dvigatsya-1705486.html>