

Консультация для родителей

Мне надо много двигаться

Составитель: воспитатель Балышева М.Ю.
ГБДОУ д/с №45 Кировского района, СПб.

Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития является правильно организованная двигательная активность вашего ребенка.

Очень часто родителей раздражает чрезмерная двигательная активность детей. Но не нужно спешить с запретами, помните, что движение является биологической потребностью растущего организма. Нужно не подавлять двигательную активность, а всячески поддерживать ребенка в его стремлении быть активным и создавать для этого все необходимые условия. Ведь именно движение делает ребенка ловким, выносливым и сообразительным.

Невозможно представить, чтобы здоровый ребенок не стремился к движениям, деятельности. Как только малыш овладеет способами перемещения, научится ползать, а затем ходить, он постоянно пребывает в движении. Обратите внимание, что даже с предметами малыш действует на ходу, очень редко присаживаясь или останавливаясь.

Благодаря правильно организованной двигательной деятельности создаются благоприятные условия для обмена веществ, а это стимулирует развитие нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшает пищеварение. Постепенно у него развивается сила, координация, его игровая и бытовая деятельность становится более разнообразной, активной, самостоятельной.

Сколько же должен двигаться здоровый ребенок в течение дня?

Исследования специалистов показывают, что объем и качество движений зависят от целого ряда факторов: возраста, пола ребенка, времени года, суток, индивидуальных особенностей, условий, в которых он живет. Дети 2-4 лет преодолевают за сутки приблизительно 2,5-3 км, а 6-7 лет около 7-8 км и более. Мальчики в среднем двигаются больше, чем девочки. Летом у детей потребность в движении больше, чем зимой. Это связано с изменением обмена веществ. В течение суток потребность в движении также меняется. Так, наибольшая активность проявляется с 9 до 12 часов в первой половине дня и с 17 до 19 - во второй.

Двигательная активность ребенка зависит от его индивидуальных особенностей. Дети со средней активностью, как правило, не вызывают у родителей тревоги: их поведение уравновешенно, они не переутомляются, такой ребенок бежит, ходит и прыгает столько, сколько может.

И совсем другое дело – дети с повышенной двигательной активностью. Такие дети не уравновешенны, не могут регулировать свое поведение, быстро переутомляются, не склонны к выполнению упражнений требующих точности, координации. Но ни в коем случае нельзя резко прекращать двигательную активность ребенка. Переход от динамического состояния к статическому, должен быть постепенным.

Малоактивные дети не склонны много бегать, они предпочитают играть в песочнице, что вполне устраивает родителей. Однако надо знать, что у таких детей медленнее формируются двигательные навыки.



Им не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками. Вес их обычно выше нормы, а это вредно для здоровья.

Как приучить малыша к активности, как сделать, чтобы он хотел двигаться? Эту задачу поможет решить совместная деятельность родителей и ребенка. Предложите во время прогулки догнать вас или сами догоняйте ребенка, постепенно увеличивая расстояние бега. Пусть малыш попрыгает как зайчик или воробышек. А вы посчитайте, сколько раз он прыгнет. Обязательно похвалите его, даже если он не очень хорошо справился с заданием. Хорошо активизируют действия малышей различные игрушки, особенно мяч. Действия с мячом дают нужную нагрузку организму и в то же время не утомляют. Бросайте мяч, а ребенку предложите догонять его, потом пусть малыш сам бросает и догоняет мяч. Постепенно действия с мячом будут усложняться.

Не теряйте времени, приступайте к обучению ребенка основным движениям. Прежде всего создайте условия! В распоряжении малыша должны быть разнообразные игрушки, пособия (каталки, машинки, ящики и коробки, дорожки из клеенки, надувные бревна, мячи...).

Движение требует пространства. Выделите в комнате место, где малыш может свободно двигаться.

Необходимо также проводить специальные занятия, привлекать ребенка к участию в подвижных играх, делать с ним утреннюю гимнастику.

Всегда радуйтесь успехам ребенка. Ваше положительное отношение к двигательной деятельности обязательно пробудит интерес к ней у малыша.

Наличие регулярной адаптированной нагрузки позволит ребенку вырасти здоровым и сильным. Для правильного развития опорно-двигательного аппарата необходим комплекс утренней зарядки.

Для того, чтобы утренняя гимнастика дала больше результатов, необходимо соблюдать некоторые несложные правила.

- Упражнения для зарядки детей необходимо проводить в одно и то же время. Единственное исключение из правила — это болезнь ребенка.
- Комплекс утренней зарядки для детей нужно проводить до еды, натощак. Можно перед этим прополоскать рот.
- Лучше всего проводить комплекс зарядки для детей на улице, однако, если время года не позволяет, то нужно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить утреннюю зарядку для детей с закаливанием.
- При выполнении упражнений для зарядки очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.
- Также нельзя забывать о дыхании. Следите за тем, как ваш ребенок дышит во время выполнения комплекса зарядки для детей - нужно стараться не задерживать дыхания, дышать через нос, полной грудью, соразмеряя ритм дыхания с движениями. Если во время занятий или после появляются головные боли либо другие неприятные ощущения, рекомендуется посоветоваться с врачом.

Для того, чтобы было интереснее, комплекс утренней зарядки для детей можно выполнять под музыку.

Вот некоторые физические упражнения для вашего ребенка, выполняющиеся в игровой форме:

1. «Дрожалки» - пусть ребенок ляжет на пол, вытянет вдоль тела ручки и ножки и начинает вибрировать и извиваться, как змейка. Поощряйте, чтобы амплитуда движений была как можно мельче. Потом малыш поднимает ручки и ножки и начинает трясти ими, постепенно увеличивая темп. Эти упражнения очень полезны для капилляров. 3-4 минуты на выполнение упражнений, а затем предложите малышу покувыркаться.



2. «**Обнималочки**» - малыш встает на ножки и тянется всем телом вверх (будто растущий цветочек, тянущийся к солнышку). Затем разводим ручки в стороны и "растем" и вытягиваемся ручками. Потом предложите малышу обнять себя покрепче и снова развести ручки в стороны (и так 6-7 раз).

3. «**Потягушки**» - укрепите какую-нибудь реечку на высоте, чтобы ребенок едва дотягивался до нее ладошками. На реечке расположите какие-нибудь красочные ленточки и фантики. Попросите ребенка собрать все "ценности" с реечки. Такие упражнения стимулируют развитие гибкости и укрепляют суставы у ребенка.

4. «**Ветерочек**» - ребенок снова ложится на пол. Попросите представить его, что он - легкая пушинка и когда Вы подуете на него, он должен начать катиться по полу со спинки на животик. Вы сильнее дуете - он быстрее перекатывается. Потом поменяйтесь ролями. Такие упражнения будут развивать органы дыхания, мелкие мышцы туловища, мышцы живота и спины малыша.

После четырех лет дети хорошо усваивают предлагаемые им и физические упражнения. Если родители вместе с детьми будут заниматься утренней зарядкой, ребенок будет считать это нормой, как умывание и чистку зубов по утрам.

Несложные упражнения для ребенка полезно разучить в домашних условиях. Каждое из этих упражнений надо сделать 3-6 раз. После побегать по комнате или на месте, высоко поднимая колени и размахивая руками, потом походить и умыться.

Делая зарядку, держаться прямо, голову не опускать, дышать свободно.

- **Потягивания с обручем.** Взять обруч, встать прямо, ноги расставить на ширину плеч, руки с обручем опущены. Медленно поднять обруч над головой и сильно потянуться. Потягиваясь, сделать глубокий вдох. Опуская обруч, сделать выдох.
- **Достань до пола.** Встать прямо, ноги расставить на ширину плеч. Медленно наклониться, не сгибая колени, и достать пальцами до пола. Сгибаясь делать выдох, выпрямляясь - вдох.
- **Конькобежец.** Широко расставить ноги, руки заложить за спину, сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя корпус в сторону согнутой ноги, как это делают конькобежцы. Выпрямляясь, делать вдох, наклоняясь - выдох.
- **Рыбка.** Расстелить коврик. Лечь на грудь, руки вытянуть вдоль туловища, пальцы сжать в кулаки. Прогнуть спину, руки отвести назад с разжатыми пальцами (вдох). Затем расслабить мускулатуру, свободно лечь на коврик, сделать выдох.
- **Наклоны в стороны.** Взять обруч. Встать прямо, ноги - на ширине плеч, согнуть руки, заложив обруч за спину. Сделать наклон вправо, затем - влево. Обруч при этом должен быть плотно прижат к спине.

Уважаемые **родители**, помните, что жизнь и здоровье вашего ребенка находятся в ваших руках. Поэтому, поддерживайте своего ребенка в его стремлении быть активным и создавайте все необходимые для этого условия.

Будьте здоровы!

Источники:

1. <https://nsportal.ru>
2. <http://dcrr-rostok.by>

