

Консультация для родителей

Организация двигательной активности детей на прогулке с родителями

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

Полноценное и всестороннее развитие и воспитание детей дошкольного возраста невозможно без правильно организованной и достаточной двигательной активности, которая оказывает огромное влияние на состояние здоровья и физическое развитие ребёнка. Растущий организм ребёнка нуждается в движении, и удовлетворении этой потребности является важнейшим условием его жизнедеятельности и развития.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.

Но не все родители понимают значение двигательного режима ребенка, достаточного и хорошо организованного пребывания его на свежем воздухе.

Прогулка имеет особое оздоровительно-воспитательное значение, если она насыщена разнообразной двигательной деятельностью. Воздух и движения благотворно влияют на организм ребёнка, повышая его сопротивляемость простудным заболеваниям, улучшая обмен веществ. Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания детей. Движения благотворно воздействуют на функции всего организма ребенка, предохраняют его от охлаждения. Во время энергичного движения увеличивается потребность организма в кислороде, усиливается дыхание, кровообращение, совершенствуются его физиологические возможности. Выполняя разнообразные физические упражнения, участвуя в играх, дети обогащаются новыми представлениями, понятиями, у них развивается мышление и память, ориентировка в пространстве. Движения необходимы для растущего организма ребенка, их ограничение неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах. Недостаток движений вызывает у детей задержку роста, умственного и физического развития.

Организуя двигательную деятельность на прогулке, необходимо обеспечивать необходимый ее объем в соответствии с возрастом и индивидуальными потребностями детей, учитывать уровень развития основных движений. Прогулка на детской площадке, во дворе, в парке позволяет широко использовать разнообразные средства для всестороннего развития ребенка. Нужно использовать естественные препятствия для развития основных движений, например: предложить детям перешагнуть через маленький ручеек, пройти по узкой дорожке, подняться на горку и спежать с нее.

Теплое время года наиболее благоприятно для развития движений. В это время хорошо совершать прогулки с детьми в лес, в поле, к реке, к озеру. При развитии движений ходьбы и бега рекомендуется использовать разнообразные упражнения (ходьба, высоко поднимая ноги при



перешагивании через траву, ходьба и бег между деревьями со сменой направления, по рыхлому песку, ходьба по бревну). Во время этих упражнений нужно следить за правильной осанкой детей.

В лесу дети могут прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивать через небольшой ручеек или канавку, спрыгивать с невысоких пеньков, поваленных деревьев.

Для совершенствования навыков метания можно предложить детям бросать предметы на дальность и в цель, используя для этого шишки, камешки, палочки. Их можно бросать правой и левой рукой, стараясь попасть в указанное дерево. Дети любят бросать камешки в воду как можно дальше.

Развитие основных движений на прогулке не менее эффективно и зимой. Для различных упражнений используют снежные валы, расчищенные дорожки, снег. Дети любят упражняться в метании: метать снежки в цель, вдаль. С большим интересом они выполняют упражнение «Следопыт», когда ребенок идет по следу взрослого, при этом сохраняя равновесие. Хорошее упражнение на равновесие – скольжение по ледяным дорожкам. Родители также могут придумывать свои задания.

Большие возможности для совершенствования движений заложены в играх. Они должны быть обязательным компонентом прогулки. Подвижные игры вносят много веселья и радости и оказывают большое влияние на физическое и умственное развитие ребенка. Подвижные игры для малышей должны включать самые простые движения – ходьбу, бег, подпрыгивание, бросание и ловлю мяча.

Примеры подвижных игр для детей раннего возраста

«ЛОВИ МЕНЯ».

Малыш догоняет убегающего от него взрослого. Сначала взрослый бежит в одном направлении, а затем, когда ребенок научится хорошо бегать, взрослый меняет направления, приучая ребенка к тому же. Родители регулируют скорость своих движений в зависимости от индивидуальных особенностей и возможностей малыша.

«ДОТРОНЬСЯ ДО МЯЧА».

Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребенку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками. Взрослый поднимает мяч на высоту в зависимости от роста ребенка. В данной игре ребенок учится хорошо отталкиваться от пола и мягко приземляться на носки.

«ПОЙМАЙ БАБОЧКУ».

На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок и к нему вырезанную из бумаги бабочку. Взрослый держит прут так, чтобы бабочка летала над головой ребенка. Малыш подпрыгивает, стараясь ее поймать.



«ПОПАДИ В КРУГ».

Рисуется кружок на земле. В руках играющих маленькие мячики или снежки. Они стоят от круга на расстоянии 1 м. после команды взрослого «Бросай!» дети кидают предметы в круг. Взрослый отмечает, кто меткий.

Рекомендуется бросать то правой, то левой рукой. В этой игре у детей развивается глазомер, умение соизмерять свои силы при бросании.

«МЯЧ».

Дети изображают мячики, прыгают на месте, а взрослый говорит:

Друг веселый мячик мой!

Всюду, всюду он со мной!

Раз, два, три, четыре, пять,

Хорошо мне с ним играть!

После этого «мячики» убегают, а взрослый ловит их.

«МЯЧ С ГОРКИ».

Ребенок подходит к «горке», скатывая с нее мяч и бежит, догоняя его. Затем приносит мяч на место, и игра начинается сначала.

Прогулка не должна быть однообразной. Нужно, чтобы родители помогали ребятам правильно чередовать различные виды деятельности. После игр с высокой активностью нужно предложить детям заняться более спокойной игрой. Пассивных и малоподвижных детей следует побуждать к активным действиям, придумывать для них разнообразные игровые задания, чаще привлекать к участию в играх и спортивных упражнениях.

Источники:

1. <https://infourok.ru>
2. <https://moluch.ru>
3. <https://www.maam.ru>
4. <https://nsportal.ru>

