

Консультация для родителей

Организация двигательной активности детей на прогулке с родителями

Составитель: воспитатель Шорникова Л.И.
ГБДОУ д/с №45 Кировского района, СПб

Мечта каждого родителя – вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым. Но, как часто мы, взрослые, раздражаемся, когда дети бессмысленно, как нам кажется, бегают по квартире, носятся по двору, и мы не можем увести их домой. Это представляется нам шаловливостью, нежеланием подчиняться нашим требованиям. Так ли это?

Не стоит путать шаловливость ребенка с удовлетворением его биологической потребности в движениях, а такая потребность имеется. Присмотритесь к поведению вашего ребенка. Если его движения ограничивать на протяжении 2-3 часов, то в дальнейшем он постарается «компенсировать» это повышенной подвижностью.

В течение дня ребенок совершает множество разнообразных движений. Сумма их называется двигательной активностью. Суточная величина двигательной активности должна полностью удовлетворять биологическую потребность организма в движениях. Задача родителей – создать необходимые условия для оптимальной двигательной активности детей. Почему это важно?

Дело в том, что недостаток движений особенно отрицательно отражается на растущем организме ребенка, на состоянии его сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитии и функциях многих органов. Малоподвижный образ жизни может даже вызвать болезнь, которую медики называют гипокинезией. При этом заболевании нарушается обмен веществ, деятельность опорно-двигательного аппарата и вегетативной нервной системы, резко снижается физическая работоспособность.

Закономерно встает вопрос – как избежать гипокинезии, как правильно организовать двигательную активность ребенка в домашних условиях?

Многие родители проявляют интерес к организации жизни детей в детских садах, к разным сторонам педагогического процесса. Однако к двигательной активности детей в семье уделяется еще недостаточное внимание.

В любое время года дети должны находиться на воздухе. Продолжительность прогулки должна быть не менее 3-4 часов.

Оздоровительно-воспитательное значение прогулки возрастает, если она насыщена разнообразной, увлекательной деятельностью, в том числе необходимыми движениями. Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания детей. Повышается сопротивляемость организма ребенка к инфекционным и простудным заболеваниям.

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 трех лет перешагнуть через маленький ручеек, а детям старшего возраста перепрыгнуть через него или перейти по бревну или доске, пройти по узкой дорожке, подняться на горку и сбегать с нее.

Летом 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 прямо или боком).

В естественных условиях можно использовать упражнения в лазанье, например: подлезть под низко наклоненными ветками дерева, не касаясь земли руками, вползти на горку, опираясь на колени и помогая руками; перелезть через бревно, заборчик.

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.

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.

Для организации игровой деятельности дошкольников родители должны позаботиться об игрушках, разнообразных пособиях, способствующих развитию различных движений.

На прогулке следует отводить время разнообразным спортивным развлечениям. К летним спортивным развлечениям относятся езда на велосипеде, самокате, игры с мячом, скакалками, плавание. Правильно организованные развлечения укрепляют здоровье ребенка, закаляют его организм, развивают двигательный аппарат.

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.

Правильно организованная прогулка в полной мере удовлетворяет потребность детей в самостоятельных действиях при ознакомлении с окружающим, в новых ярких впечатлениях, в свободных активных движениях в игре. В условиях прогулки осуществляется тесное общение ребенка с родителем. Именно поэтому важным считаем организацию совместной двигательной-игровой деятельности детей и родителей в естественных условиях.

Источники:

- 1.<https://nsportal.ru>
- 2.<https://infourok.ru>
- 3.<https://moluch.ru>

