

Консультация для родителей «Организация двигательной активности ребенка в условиях семьи»

Инструктор по физкультуре Булатова Е.В.

От двигательной активности ребёнка во многом зависят развитие его физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное усвоение материала в школе. Учёными доказана связь двигательной активности человека с умственным развитием, настроением и долголетием.

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), или Колобок, убегая, проползает «под поваленным деревом» (натянутым шнуром, скакалкой, поставленным вертикально обручем). Можно придумывать различные несложные двигательные упражнения, позволяющие равномерно распределить нагрузку на все тело ребенка — так называемая зарядка для самых маленьких («Заводные игрушки», «Кто сказал «Мяу!»). 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 прыгать, 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 ребенку 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.

ЭТО ВАЖНО! Знаете ли вы, что количество шагов в сутки для трехлетних детей должно составлять 9 — 9,5 тысяч, для четырехлетних — 10— 10,5 тысяч, для пятилетних — 11 — 12 тысяч шагов и для шестилетних — 13— 13,5 тысяч. Подсчитать шаги можно с помощью шагомера. Если обнаружится, что ребенок двигается меньше, чем ему положено, надо срочно принимать меры. А помогут в этом народные подвижные игры!

Веселые подвижные игры - это наше детство. Кто не помнит неизменных прятков, ловишек, салочек! Русские народные игры для детей ценны в педагогическом отношении, оказывают большое влияние на воспитание ума, характера, воли, развивают нравственные чувства, физически укрепляют ребенка, создают определенный духовный настрой, интерес к народному творчеству.

Игры разделены по видам движений: игры с бегом, прыжками, метанием. Для всех народных игр характерна любовь русского человека к веселью, удалству.

ИГРЫ С БЕГОМ «Змейка»

Дети берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних в цепи играющих выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия: водить цепь змейкой, закручивая ее вокруг крайнего игрока, затем ее развивают. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.

Правила.

1. Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змейка не разорвалась.

2. Точно повторять движения ведущего.

3. Ведущему не разрешается бегать быстро.

Указания к проведению. Играть в " Змейку " можно в любое время года на просторной площадке, лужайке, лесной опушке. Чем больше игроков, тем веселее проходит игра. Чтобы она проходила живо, надо учить детей придумывать интересные ситуации.

Например, ведущий называет по имени последнего играющего, названный ребенок и стоящий рядом с ним останавливаются, поднимают руки, и ведущий проводит змейку в ворота. Или: по сигналу ведущего дети разбегаются, затем восстанавливают змейку.

«Пятнашки обыкновенные»

Начинают игру с выбора водящего, его называют пятнашкой. Все участники игры разбегаются по площадке, пятнашка их догоняет. Кого он коснулся рукой, тот становится пятнашкой.

Правила.

1. Детям по ходу игры нужно внимательно следить за сменой водящих.
2. Пятнашка не должен бегать только за одним играющим.

ИГРЫ С МЯЧОМ «Зевака»

Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1-2 упражнения с мячом.

Правила.

1. Если играющий при выполнении упражнения уронит мяч, ему дается дополнительное задание.

2. Мяч разрешается перебрасывать друг другу только через центр

Рекомендации к проведению. Эту игру лучше проводить с небольшим количеством детей. Мяч для /игры можно взять любой величины, в зависимости от детей - чем меньше мяч, тем труднее его ловить и выполнять упражнение.

«Старые лапти»

На одной стороне площадки проводят черту - это «город», где находятся все играющие. Пространство за «городом» - игровое поле. Дети встают к черте и прокатывают мячи в сторону поля. Чей мяч дальше укатился, тому и водить. Мячи остаются на игровом поле, только водящий берет один мяч. Он ждет, когда за мячами будут выходить играющие, и всех, кто переходит черту города, старается осалить мячом. Когда водящий промахнется, он догоняет мяч, а играющие стараются взять свои мячи и убежать за черту. Если играющих не осалили, то они еще раз прокатывают мячи, а водящий в этом случае остается прежним. Если же кого-то осалили, то осаленный становится водящим.

Правила.

1. Играющие должны брать с игрового поля только по одному мячу.
2. Водящему разрешается на игровом поле переходить с одного места на другое.