КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ: «ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ».

Подготовила: Искандарова С.С.

«Двигательная активность – сохранение здоровья».

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Это средство приобщения детей к здоровому образу жизни.

Потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности очень высока, но она не всегда реализуется на должном уровне. На сегодняшний день дети все больше времени проводят в статическом положении *(за компьютерными играми, за экраном телевизора и телефонов)*. Это положение увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой искривление позвоночника, нарушение осанки, задержку развития координации движений, плоскостопие, и т. д. двигательная активность должна занимать 50-60 % времени всего периода бодрствования ребенка. В связи с этим и педагогам ДОУ и родителям важно создать все условия для реализации потребности детей в двигательной активности.

Задачами развития двигательной активности у ребенка дошкольного возраста являются:

- формирование необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями и состоянием здоровья ребенка;
- выявление способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему физкультурно- оздоровительной работы;
- развитие интереса к подвижным играм и физическим упражнениям;
- воспитание обязанности беречь своё здоровье;
- профилактика простудных заболеваний;
- формирование моральных качеств (силы воли, выносливости).

Утренняя гимнастика - одно из средств оздоровления и профилактики болезней. У детей дошкольного и школьного возраста, которые регулярно занимаются гимнастикой, появляется чувство бодрости, повышается работоспособность, наступает эмоциональный подъём.

В дошкольном учреждении основной формой двигательной активности детей являются занятия по физической культуре.

Данная деятельность выполняет ряд задач по физическому воспитанию:

- формировать двигательные умения и навыки;
- удовлетворять естественную потребность в движении;
- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка;
- формировать физические качества;
- создавать условия для разностороннего развития детей, использовать полученные навыки в жизни;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

Физкультурные минутки – проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения. Длительность составляет 2-3 минуты. Физкультминутка сопровождается текстовкой, связанной или не связанной с содержанием деятельности.

Гимнастика-пробудка после дневного сна - является важной составляющей двигательной активности детей.

Её оздоровительные цели :

- постепенное пробуждение ребёнка после дневного сна;
- поднятие мышечного тонуса;
- профилактика плоскостопия и нарушений осанки;
- закаливание организма ребёнка. Основное содержание гимнастики после дневного сна общеразвивающие упражнения корригирующей направленности.

Прогулка – это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно реализовать свои двигательные потребности. В ходе прогулки повышается двигательная активность, совершенствуются двигательные навыки, решаются оздоровительные задачи.

Основными задачами, решаемыми в процессе проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются:

- дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;
- совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях;
- развитие двигательных качеств :
- быстроты, выносливости; ловкости; воспитание положительных взаимоотношений со сверстниками.

Праздник является для ребёнка особым радостным событием. В программу праздника, как одного из видов активного отдыха детей, входят разнообразные подвижные игры, отражающие приобретённые ребёнком двигательные навыки. Решающая роль по пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. Дети дошкольного возраста продукт своей среды — она формирует их привычки. Дети изучают мир, прежде всего через опыт и поведение своих родителей. Поэтому вопросы воспитания здорового ребёнка должны решаться в тесном контакте детского сада с семьёй.

Детям нужно объяснять не только значимость тех или иных действий, но и подавать собственный пример. Если взрослые соблюдают режим дня, правила гигиены, регулярно занимаются физкультурой и спортом, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю гимнастику, заниматься физкультурой и спортивными играми. Таким образом, правильная организация двигательной активности, как в семье, так и в дошкольном учреждении является залогом укрепления здоровья детей, содействует физическому и психическому развитию, улучшению эмоционального состояния.

Двигательная деятельность тонизирует ЦНС детей, во время движения повышается обмен веществ, происходит активизация нервных клеток всех областей коры головного мозга, усиливается выделение гипофизом гормона роста. Необходимо отметить, что двигательная активность оказывает положительное влияние не только на здоровье детей, но и на их общее развитие. Под влиянием движений развивается познавательная, эмоциональная, волевая сфера ребёнка. Здоровье, интенсивность физического развития детей напрямую зависит от двигательной активности.

Помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями. Привлекать родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве

системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.