

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«КАК РАЗНООБРАЗИТЬ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ?»

В дошкольном детстве происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Такие движения, как ходьба, бег, прыжки, ползание широко применяются детьми в самостоятельной деятельности и в творческих играх. Они являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, утренних гимнастик.

Детский организм находится в постоянном развитии и для полноценного развития ему нужны благоприятные условия. Основной резерв двигательной активности детей можно создать за счёт организованных физкультурных мероприятий, но при этом важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка.

Особое внимание взрослые должны уделять ежедневному пребыванию ребёнка на воздухе, заботиться о благоприятном природном окружении, о наличии спортивных и детских площадок.

При проведении игр и развлечений на свежем воздухе дети получают возможность проявления активности, независимость и инициативу в своих действиях. Во время пребывания на свежем воздухе предоставьте ребёнку возможность проявлять спонтанную двигательную активность, которая в этом возрасте естественна и доминирует. Во время игр в природных условиях у детей формируются умения использовать приобретённые двигательные навыки в многообразных жизненных ситуациях. У них развивается ловкость, быстрота, они становятся сильными и выносливыми, проявляется активность, настойчивость, самостоятельность.

Двигательная среда должна быть насыщена различным спортивным оборудованием. Детям очень нравятся в своих играх использовать горки, лесенки, бумы, брёвна, скамейки, шведскую стенку и др. Необходим разнообразный спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи разных величин и др.

Для стимулирования активности детей необходимо создавать полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания.

Для повышения заинтересованности детей в улучшении своих результатов в беге, прыжках, метании и других видах деятельности имеет значение совместное с родителями оформление фотоальбома. Например: «Альбом чемпиона», «Спорт в моей жизни» или «Наш семейный спортивный

альбом», где будут собраны фотографии с мамой и папой, бабушкой и дедушкой. Всё это повышает интерес к физкультуре и спорту.

Тренировать и закаливать детей необходимо в любые сезоны: ходить с ними на лыжах, кататься на катке, купаться и загорать, организовывать туристические походы. Здоровый и гармонично развивающийся ребёнок традиционно подвижен, жизнерадостен, любознателен. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой степени трудоспособности. На фоне всеобщего физиологического развития у детей улучшается манёвренность, уравновешенность, накапливается запас здоровья. Снижается заболеваемость, а если и заболевают, то болезнь протекает в более лёгкой форме и без осложнений. Но при больших нагрузках дети быстро устают, организм «истощается». Поэтому необходимо обязательно учитывать возрастные особенности детей.

Ежедневный активный отдых на прогулке обеспечивает дошкольникам до 40% необходимого суточного объёма движений. Наиболее эффективен активный отдых, который насыщен физическими упражнениями, подвижными играми, спортивными развлечениями. Правильная организация двигательной активности в течение всего дня – главная составляющая полноценного физического развития ребёнка. Необходимо предоставить ребёнку возможность действовать самостоятельно, чтобы он попробовал свои силы и проявил инициативу. Он повторяет движения столько раз, сколько хочет, выбирает те движения, которые ему в данный момент интересны. Именно творческий подход позволяет разнообразить и «украсить» жизнь ребёнка.

Полоса препятствий. Её можно соорудить из всего, что есть дома. Например: пройти по скакалке, перелезть через коробку, перешагивать через кастрюли, проползти под стулом и т.п.

Снежки. Можно устроить укрытие из подушек и атаковать друг друга «снежками» из скомканной бумаги. Главное, навести порядок потом вместе с родителями.

Паутина. Из малярного скотча можно сделать «паутину», закрепляя его на противоположные стороны коридора. Ребёнку надо перебраться с одной стороны на другую.

Литература: infourok.ru >doshkolnogo-vozrasta

nsportal.ru>sad-aktivnost-detey