

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад № 56 «Ромашка» города Рубцовска
(МБДОУ «ЦРР – детский сад № 56 «Ромашка» города Рубцовска)
пер. Гражданский, 14-А, г. Рубцовск, Алтайский край 658200
телефон 8(38557)4-67-83, 8(38557)4-58-73, эл. адрес: ds56ngs.ru@yandex.ru

Консультация для родителей: «Двигательная активность – сохранение здоровья»

Подготовила воспитатель: Водолазская Ю.А.

На сегодняшний день дети все больше времени проводят в статическом положении (за компьютерными играми, за экраном телевизора). 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. Однако, нужно отметить, что потребность в движении у всех детей разная, что объясняется их индивидуальными особенностями. В связи с этим и педагогам ДОО и родителям важно создать все условия для реализации потребности детей в двигательной активности. Задачами развития двигательной активности у ребенка дошкольного возраста являются:

1. формирование необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями и состоянием здоровья ребенка;
2. выявление способности ребенка в двигательной деятельности и реализация их через систему физкультурно- оздоровительной работы;
3. развитие интереса к подвижным играм и физическим упражнениям; воспитание обязанности беречь своё здоровье;
4. профилактика простудных заболеваний;
5. 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.

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

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.

