

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 212»

Консультация для родителей
«Развитие двигательной активности у детей дошкольного возраста»

Подготовила:
воспитатель Прокопюк Т.А.

Краснодар
2022г

Развитие двигательной активности у детей дошкольного возраста

Двигательная активность – основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка.

Таким образом, двигательная активность – это биологическая потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой зависят уровень здоровья детей, их физическое и общее развитие. Приобретение ребенком огромного количества двигательных умений и навыков, которые в значительной мере перекрывают врожденные двигательные задатки благодаря высокой пластичности мозга и удлинённому периоду биологического созревания, может быть достигнуто только при целенаправленном физическом воспитании, грамотно вписывающемся в режимные моменты дня дошкольника.

Ни для кого не секрет, что наши дети много сидят не только дома у телевизора, телефона, компьютера, но и на учебных занятиях. На сегодня серьезным недостатком системы дошкольного воспитания является малоподвижность детей. Они много занимаются сидя, мало двигаются и редко играют на свежем воздухе. Это плохо сказывается не только на физическом, но и на их духовном развитии, снижает тонус их нервной системы, угнетает психическую активность. У физически ослабленных детей, подверженных быстрому утомлению, эмоциональный тонус и настроение снижены. Это в свою очередь, отрицательно влияет на характер и их умственную работоспособность.

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. Уже в раннем дошкольном возрасте дети могут активно двигаться самостоятельно: бегать, прыгать, ползать, лазить, садиться! На основе этих движений мы советуем родителям придумать веселые подвижные игры с детьми, которые можно объединить одним сюжетом, например, литературные произведения, мультфильмы.

Можно придумывать различные несложные двигательные упражнения, позволяющие равномерно распределить нагрузку на все тело ребенка- так называемая зарядка для самых маленьких. 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 ведет к переутомлению, перевозбуждению

его нервной системы. В этом случае, необходимо ненавязчиво предложить более спокойные упражнения, или перевести внимание ребенка на более спокойный вид деятельности. Родители ни в коем случае не должны ограничивать активность ребенка, а наоборот, им следует всячески способствовать ей. Не стоит, в целях безопасности ребенка запрещать ему активные игры! Его необходимо научить правильно выполнять движения: прыгать, приземляясь на носочки, правильно держаться во время лазания за перекладины гимнастической лесенки, и этим вы обеспечите его безопасность, убережете 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 ребенка должны быть регулярными и увеличиваться постепенно, по мере физического развития ребенка, а предложенные движения не должны быть сложными не только в плане нагрузки, но и в плане выполнения. Только в таком случае движение будет приносить радость и удовольствие. Можно заниматься хотя бы по 10-15 минут, но каждый день. Также желательно, чтобы занятия физическими упражнениями и 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.

От двигательной активности ребенка во многом зависят развитие его физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное усвоение материала. 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 также развитием мелкой моторики ребенка.

Активность ребенка - залог его здоровья! Великая ценность каждого человека – здоровье, оно немислимо без физической культуры.