

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №26
«СОЛНЫШКО» Г.СВЕТЛОГРАД

Консультационный пункт.

**Консультирование по запросу родителей (законных
представителей)**

Обучающее занятие

**«Физическая активность и здоровье посредством
развивающей игры»**

Подготовила воспитатель:

Перепелятникова Т.Н.

Дошкольное детство – уникальный период в жизни человека, когда формируется здоровье, осуществляется развитие личности.

Одна из важнейших задач физического воспитания дошкольников – укрепление их здоровья, снижение заболеваемости, развитие движений и физическое развитие детей.

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность.

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Она определяет уровень его функциональных возможностей и работоспособности.

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья и гармоничного развития. Вот почему для детей необходимы занятия физическими упражнениями, бегом, подвижные игры.

Повышенная двигательная активность способствует активизации всех основных физиологических функций организма. Усиливается деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, повышается обмен веществ. Активная мышечная деятельность содействует развитию костно-мышечного и связочного аппаратов, улучшает координацию движений, совершенствует функции центральной нервной системы. Упражнения для различных мышечных групп способствуют формированию правильной осанки, профилактики плоскостопия.

Значимая роль в формировании двигательной активности принадлежит взрослым. Важно в семье создать рациональный двигательный режим, включающий как специально организованную, так и самостоятельную двигательную деятельность детей.

Особое значение для повышения двигательной активности детей имеют физические упражнения, бег, прыжки, проводимые на открытом воздухе в течение всего года. Такие упражнения в наибольшей степени способствуют закалке детского организма, оздоровлению, повышению сопротивляемости простудным инфекционным заболеваниям.

Во время подвижных игр и занятий физическими упражнениями и бегом, а также в свободной двигательной деятельности детей полезно использовать скакалки, обручи, мячи, гимнастические палки и другое спортивное физкультурное оборудование.

Повышение двигательной активности ребенка достигается также путем использования упражнений спортивного характера – ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, езда на велосипеде, плавание, бадминтон и многое другое.

Важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, развития у него физических навыков и умений является дошкольное детство. ФГОС ДО нацеливают содержание образовательной области «Физическое развитие» на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Охрана жизни и укрепление здоровья дошкольников остается приоритетным направлением в работе нашего дошкольного учреждения. За многие годы коллективом ДОУ выбран определенный алгоритм развития двигательной активности, который способен решать задачи обозначенные ФГОС ДО.

Игра – это не только источник положительных эмоций, это ещё и возможность развивать качества, необходимые для дальнейшей жизни. Во время игры, ребёнок, даже не подозревая об этом, может получать новые знания, умения, навыки, развивать способности. Любая игра – это, прежде всего, общение со сверстниками или взрослым. И именно в этот момент ребенок учится уважительно относиться к чужим победам и достойно переносить свои неудачи. Из большого разнообразия игр хочется выделить развивающие, дидактические игры, которые в руках педагога становятся интересным, захватывающим, эмоциональным и творческим средством воспитания гармонично развитой личности ребенка.

В существующей практике обучения основным движениям детей в дошкольных учреждениях преобладают методы прямого обучения, которые не всегда эффективны.

Внесение игрового компонента в обучение дает возможность ребенку посмотреть на движение с практической, т. е. игровой, позиции, учит его трансформировать двигательные умения в свою непосредственную деятельность.

Основное назначение предлагаемых игр — усиление образовательной направленности в обучении детей движениям. Само движение остается основным и обязательным компонентом игр, но выступает уже не только как конкретное двигательное действие, где надо получить определенные результаты, а в качестве познавательного объекта.

Через игры дети знакомятся с многообразием движений, их назначением; учатся дифференцировать движения по видам и способам выполнения; соотносить, сравнивать выполняемое движение с имеющимися мерками — двигательными эталонами; упражняются в применении движений в новой необычной обстановке.

С помощью дидактической игры организуются дополнительное восприятие, различение движений, узнавание их не только по внешнему действию, но и по словесному описанию. Таким образом дети учатся делать первичные обобщения, группировать движения по определенным свойствам. Дидактические игры рекомендуются для использования на занятиях по физкультуре и в самостоятельной двигательной деятельности детей пяти-семи лет. Длительность игр — 7—10 минут, количество игроков — 6—10 человек.

Дидактические, развивающие игры по физическому воспитанию способствуют закреплению у детей знаний, полученных на тематических занятиях по физическому воспитанию. Основная их цель – формирование у детей устойчивого интереса к физкультуре и спорту. Все игры многофункциональны. Они не только развивают интерес к спорту, но и способствуют формированию и развитию психических процессов:

- развитию восприятия цвета, формы, величины, пространства, времени;
- развитию зрительного и слухового внимания;
- формированию и развитию мыслительных операций (сравнения, сопоставления, обобщения, исключения, классификации), операций анализа и синтеза; формированию логического мышления детей;
- формированию общей и мелкой моторики рук.

Методические рекомендации к использованию дидактических, развивающих игр по физическому воспитанию

- В дидактические игры следует играть во время самостоятельной или совместной деятельности детей и педагога.
- Для игры в настольные игры следует выбирать стол, за которым смогут комфортно сидеть все участники игры.
- Участие в играх педагога повышает интерес детей к играм, способствуют развитию дружеских отношений.
- Для развития активности и самостоятельности целесообразно роль ведущего поручать кому-нибудь из ребят.
- Новую игру следует четко, кратко объяснить, отдельные моменты можно показать.
- Ход игры и ее правила объясняются перед началом. При необходимости воспитатель
- может показать и с помощью вопросов выяснить, как дети поняли игру.
- Все указания по ходу игры нужно давать в спокойном тоне, отмечать правильное выполнение заданий, соблюдение правил.
- Деятельность детей в игре оценивается всеми ее участниками; при этом важно отмечать соблюдение правил, качество ответов, самостоятельность в организации и проведении игр.
- После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, выполнения ими всех правил, что способствует формированию дружеских отношений и сознательного отношения каждого ребенка к своему поведению.

Как часто мы, взрослые, раздражаемся, когда дети бессмысленно, как нам кажется, бегают по квартире, носятся по двору, и мы не можем увести их домой. Это представляется нам шаловливостью, нежеланием подчиняться нашим требованиям. Так ли это? Не стоит путать шаловливость ребенка с удовлетворением его биологической потребности в движениях, а такая потребность имеется. Присмотритесь к поведению вашего ребенка. Если его движения ограничивать на протяжении 2-3 часов, то в дальнейшем он постарается «компенсировать» это повышенной подвижностью.

В течение дня ребенок совершает множество разнообразных движений. Сумма их называется двигательной активностью. Суточная величина двигательной активности должна полностью удовлетворять биологическую потребность организма в движениях.

Задача родителей – создать необходимые условия для оптимальной двигательной активности детей.

Почему это важно? Дело в том, что недостаток движений особенно отрицательно отражается на растущем организме ребенка, на состоянии его сердечнососудистой и дыхательной систем, на развитии и функциях многих органов. Малоподвижный образ жизни может даже вызвать болезнь, которую медики называют гипокинезией. При этом заболевании нарушается обмен веществ, деятельность опорно-двигательного аппарата и вегетативной нервной системы, резко снижается физическая работоспособность.

Вашему ребенку пять лет, через год он идет в школу. Занятия в школе, учебные нагрузки, необходимость продолжительное время сидеть за партой могут привести к ограничению его двигательной активности. Закономерно встает вопрос – как избежать гипокинезии, как организовать физическое воспитание ребенка в семье?

Утренние – не часы – минуты должны быть отданы гимнастике. Недаром эти физические упражнения называют зарядкой бодрости на весь день. Упражнения простые и разнообразные. Примерно каждые две недели комплекс упражнений рекомендуется менять.

Не забудьте перед началом упражнений открыть форточку. Заниматься ребенок должен в майке и трусах. Чистый, свежий воздух, движения, а после этого умывание – и вялости, сонливости, как не бывало.

В выходные дни, во время отпуска, когда ребенок остается с вами, необходимо найти время для того, чтобы побегать с ним, покататься на коньках или лыжах, если это зима; летом поиграть в мяч, покататься на велосипеде, пойти в лес и т.д. Эти часы совместных занятий полезны не только для здоровья ребенка, но и для вашего. Не упускайте эту возможность!

Если ребенок не посещает детский сад, следует уделить больше внимания физическому воспитанию. Как можно больше времени ребенок ежедневно должен быть на воздухе, в движении. Все, что говорилось о ежедневной утренней гимнастике, подвижных играх, – обязательный элемент режима дня. Ребенок должен иметь возможность попрыгать и побегать. Такая самопроизвольная активность восполняет недостаток движения, «насыщает» двигательный голод. Не препятствуйте этому.

Не всегда есть возможность оборудовать домашний «стадион», но обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка – доступны всем, так же как санки, коньки, лыжи.

Приобретайте их.

В последние годы некоторые родители стремятся рано привлекать своих детей к регулярным занятиям такими видами спорта, как фигурное катание, художественная гимнастика, плавание. Полезно ли это? Однозначно ответить нельзя. Регулярные тренировки и связанные с ними физические нагрузки, если они ребенку дошкольного возраста не по силам, будут вредны. С семи лет только некоторые дети, прошедшие тщательное медицинское обследование, могут начинать такие занятия.

Ученые установили, что ребенок 5-7 лет должен делать 13-17 тысяч шагов, находиться в движении 2,5-3,5 часа. В это количество входит не только ходьба, но и бег, прыжки, другие виды движений.

Если ваш ребенок посещает детский сад, то там занятия физической культурой проводятся по определенной программе, составленной с учетом возраста детей. Программа включает постепенно увеличивающиеся по объему и сложности упражнения, подвижные игры и др. Эти занятия являются составной частью режима дня в детском саду.

Но их недостаточно.

Вечером, когда вы взяли ребенка из сада, найдите возможность пройти с ним пешком хотя бы часть дороги. Прогулка – это ваше время общения, а 20-30 минут, затраченные на нее, вернут и вам бодрость после трудового дня, «не пропадут даром» ни для здоровья, ни для настроения.

Привлекайте детей к посильной для них работе. Ребенок может помочь накрыть на стол, убрать со стола, вытереть пыль с низкой мебели, полить цветы и др. Пусть сначала у него получается не очень хорошо, постепенно он научится выполнять все ваши поручения правильно. Это полезно и для воспитания трудовых навыков, и в то же время является одной из форм двигательной активности.

Подвижные игры, обучение катанию на коньках, лыжах не только совершенствуют двигательные умения ребенка, развивают у него ловкость, быстроту, силу и выносливость, но и способствуют воспитанию таких важных черт характера, как настойчивость в достижении цели, чувство товарищества. В жизни эти качества будут очень полезны.

Учеными установлена безусловная связь между двигательной активностью и развитием ребенка, способностью его организма оказывать сопротивление болезням. Вот почему активные дети болеют реже.

Помните: физические упражнения, подвижные игры на воздухе – мощное средство укрепления здоровья вашего ребенка!