

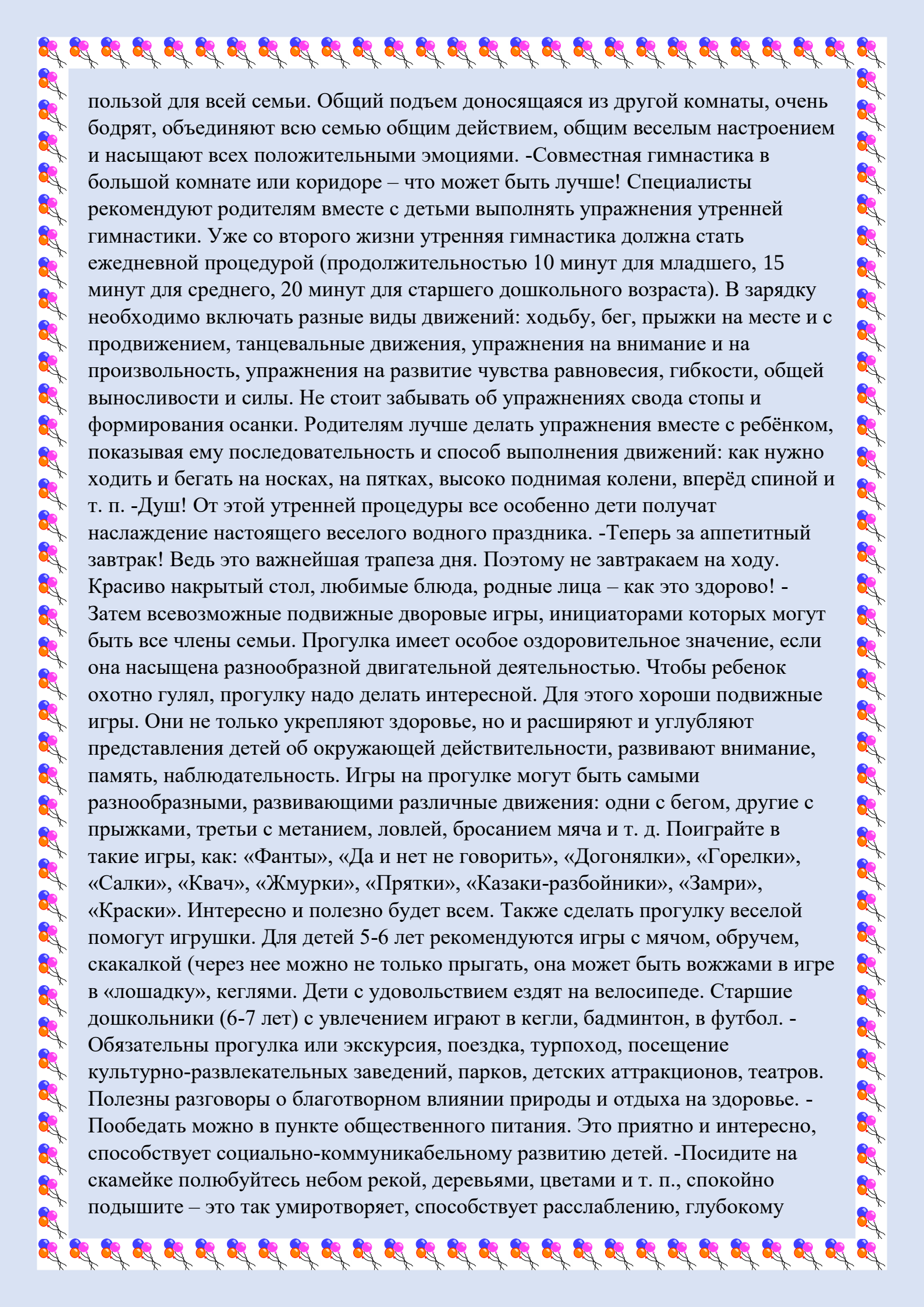


«Двигательная активность ребенка-танцы, игры»

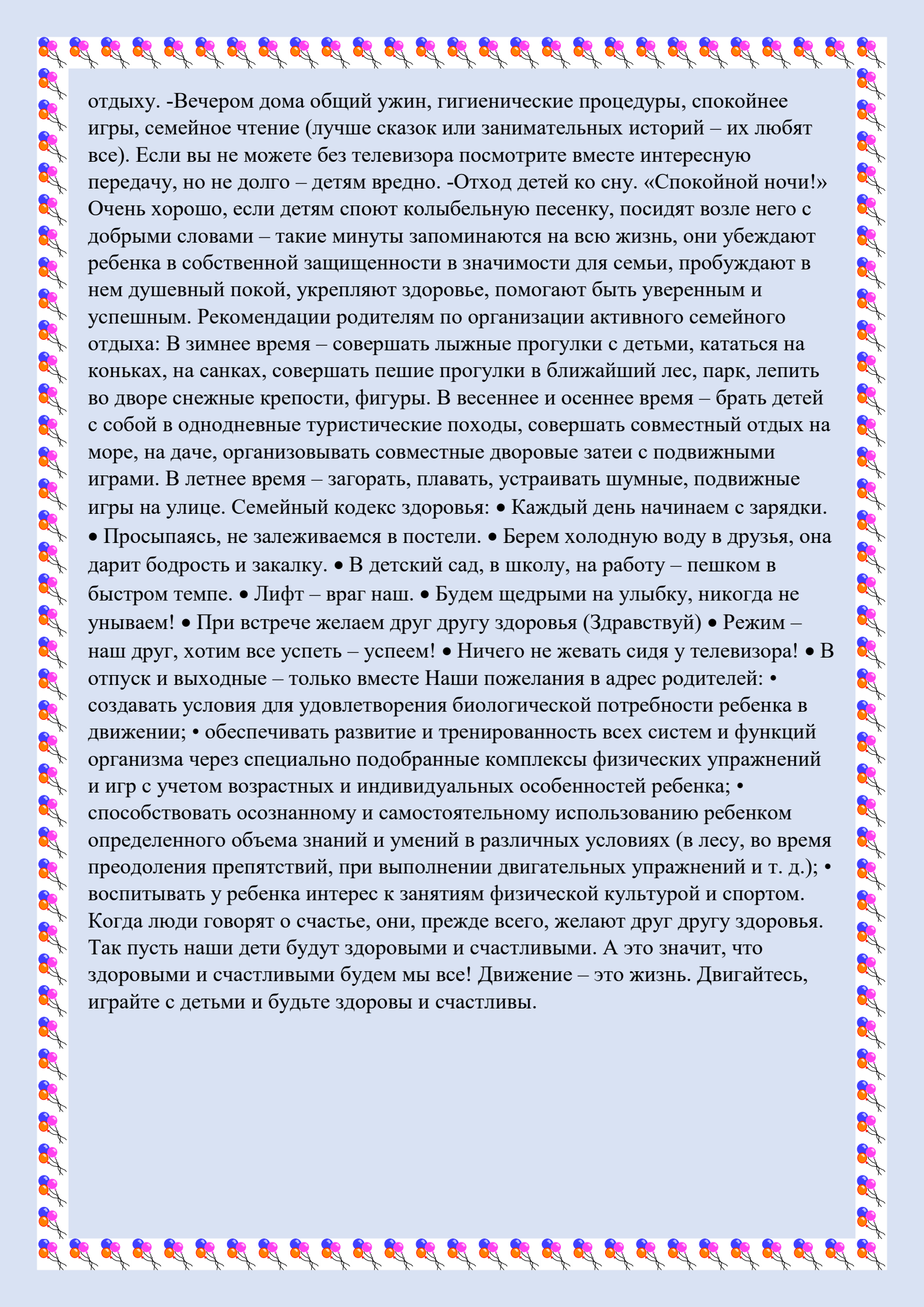
«Движение – это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья растущего организма. В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки. Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика (как поётся в песенке: «А у меня в ногах вечный двигатель, вечный бегатель, и вечный прыгатель»). И чем младше ребенок, тем труднее ему эту потребность подавить, так как всякая органическая потребность нуждается в удовлетворении. Важно поощрять различные формы двигательной активности: подвижные и спортивные игры, упражнения на развитие жизненно важных движений (ходьба, бег, ползание, лазанье, метание, упражнения в равновесии). А поэтому ежедневные физические упражнения полезны в любом возрасте, потому что они:

- увеличивают силу и тонус мышц;
- помогают сжигать лишние калории;
- улучшают самочувствие и позволяют выполнять больше дел не уставая;
- стимулируют кровообращение в мышцах и органах и таким образом улучшают работу организма;
- разминают суставы, конечности и делают их более гибкими;
- улучшают осанку;
- помогают сосредотачиваться, повышают быстроту реакции;
- помогают справиться со стрессом;
- увеличивают запас энергии;
- улучшают сон;
- придают хорошую физическую форму, что повышает самооценку и придает уверенность в своих силах.

Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Активность - должна исходить и от самих родителей. Ведь пример и поощрения со стороны родителей являются главным в жизни ребёнка. Только говорить о значимости здоровья – это мало, детям необходимо не только объяснять значимость тех или иных действий и привычек, но и это главное- подавать собственный пример. Родители для детей – авторитет, пример для подражания. Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Выходные дни можно организовать с



пользой для всей семьи. Общий подъем доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общим действием, общим веселым настроением и насыщают всех положительными эмоциями. -Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше! Специалисты рекомендуют родителям вместе с детьми выполнять упражнения утренней гимнастики. Уже со второго жизни утренняя гимнастика должна стать ежедневной процедурой (продолжительностью 10 минут для младшего, 15 минут для среднего, 20 минут для старшего дошкольного возраста). В зарядку необходимо включать разные виды движений: ходьбу, бег, прыжки на месте и с продвижением, танцевальные движения, упражнения на внимание и на произвольность, упражнения на развитие чувства равновесия, гибкости, общей выносливости и силы. Не стоит забывать об упражнениях свода стопы и формирования осанки. Родителям лучше делать упражнения вместе с ребёнком, показывая ему последовательность и способ выполнения движений: как нужно ходить и бегать на носках, на пятках, высоко поднимая колени, вперёд спиной и т. п. -Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получают наслаждение настоящего веселого водного праздника. -Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важная трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! - Затем всевозможные подвижные дворовые игры, инициаторами которых могут быть все члены семьи. Прогулка имеет особое оздоровительное значение, если она насыщена разнообразной двигательной деятельностью. Чтобы ребенок охотно гулял, прогулку надо делать интересной. Для этого хороши подвижные игры. Они не только укрепляют здоровье, но и расширяют и углубляют представления детей об окружающей действительности, развивают внимание, память, наблюдательность. Игры на прогулке могут быть самыми разнообразными, развивающими различные движения: одни с бегом, другие с прыжками, третьи с метанием, ловлей, бросанием мяча и т. д. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Догонялки», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казаки-разбойники», «Замри», «Краски». Интересно и полезно будет всем. Также сделать прогулку веселой помогут игрушки. Для детей 5-6 лет рекомендуются игры с мячом, обручем, скакалкой (через нее можно не только прыгать, она может быть вожжами в игре в «лошадку», кеглями. Дети с удовольствием ездят на велосипеде. Старшие дошкольники (6-7 лет) с увлечением играют в кегли, бадминтон, в футбол. - Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье. - Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей. -Посидите на скамейке полюбуйте небом рекой, деревьями, цветами и т. п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому



отдыху. -Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойнее игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно. -Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным. Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха: В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице. Семейный кодекс здоровья: • Каждый день начинаем с зарядки. • Просыпаясь, не залеживаемся в постели. • Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку. • В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе. • Лифт – враг наш. • Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем! • При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй) • Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем! • Ничего не жевать сидя у телевизора! • В отпуск и выходные – только вместе Наши пожелания в адрес родителей: • создавать условия для удовлетворения биологической потребности ребенка в движении; • обеспечивать развитие и тренированность всех систем и функций организма через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка; • способствовать осознанному и самостоятельному использованию ребенком определенного объема знаний и умений в различных условиях (в лесу, во время преодоления препятствий, при выполнении двигательных упражнений и т. д.); • воспитывать у ребенка интерес к занятиям физической культурой и спортом. Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть наши дети будут здоровыми и счастливыми. А это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы все! Движение – это жизнь. Двигайтесь, играйте с детьми и будьте здоровы и счастливы.