

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №110 «Золушка»

Консультация для родителей

«Движение- это жизнь»

Подготовила:

воспитатель

I квалификационной категории

Кучумова Т.Э.

29 ноября 2022 г.

Г.Улан-Удэ

«Движение - это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Все мы, бесспорно, понимаем тот факт, что двигательная активность полезна для людей в любом возрасте.

Особую роль она имеет в пору формирования растущего организма. Но, к сожалению, часто на улице, в общественном транспорте, в гостях, можно услышать, как родители обращаются к своим детям со словами: «Не крутись. Не прыгай. Не бегай». Этим они пытаются ограничить двигательную активность своих детей. И конечно это можно понять: родители хотят отдохнуть после рабочего дня, в помещениях много мебели и совсем мало места, а ребёнок, разбегавшись, может получить травму или что-то разбить.

Число детей с плохим здоровьем в последнее время значительно возросло. И малоподвижный образ жизни является, конечно, одной из основных причин. Ведь мозг ребёнка (особенно дошкольного возраста) получает питание и кислород, именно когда ребёнок двигается.

Учеными давно было доказано, что ограничение физической активности детей может привести к задержке их психического и речевого развития.

У детей дошкольного возраста очень велика потребность в двигательной активности. Очень важно поощрять различные формы двигательной активности: подвижные и спортивные игры, упражнения на развитие жизненно важных движений (ходьба, бег, ползание, лазание, метание, упражнения в равновесии). В детском саду, разумеется, проводятся и физкультурные занятия, спортивные развлечения, утренняя гимнастика и др., но родителям не стоит всё перекладывать на детский сад.

Активность в этом вопросе должна исходить в первую очередь и от самих родителей. Так как главным в жизни ребёнка являются пример и поощрения со стороны родителей. В первую очередь родителям можно рекомендовать вместе с детьми выполнять упражнения утренней гимнастики.

Уже со второго года жизни утренняя гимнастика должна стать ежедневной процедурой (продолжительностью 5-7 минут для младшего, 8-10 минут для среднего, 10-12 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 для свода стопы и формирования осанки.

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.

Соревнования в ходьбе. Взрослый соревнуется с ребенком в быстрой ходьбе на возвышении (на скамейке, узком бревне), по неровной поверхности (снегу, высокой траве), в ходьбе на носках, в приседе и т. п. Взрослый следит, красиво ли ходит ребенок (например, не идет ли он вразвалку, не топает ли, не опускает ли голову), и постоянно исправляет недостатки.

Эстафета с предметами. Начертите для ребенка дорожку (длиной около 10 м) с двумя кружками. Ребенок постепенно складывает игрушки и различные предметы в кружок, вновь их собирает и переносит в другой кружок. То же проделайте, соревнуясь; при этом ходьба переходит в бег. Действия с предметами во время бега и элементы соревнования в игре учат ребенка владеть собой и быстро выполнять поставленные задачи.

Соревнования по бегу. Ребенок готовится на стартовой черте; дорожкой ему служит тропинка в парке, тротуар перед домом и т.д. Взрослый подает команды: «На старт! Внимание! Марш!» Ребенок должен быстро стартовать и, стараясь не замедлять темпа, как можно быстрее добежать до финишной черты, где стоит взрослый. Конечно, игра становится гораздо интереснее, если у ребенка на дорожке есть соперник. Если нет детей такого же возраста, организовать «соревнование» довольно сложно, но в таком случае бег проходит гораздо эмоциональнее, чем когда ребенок бежит один. Бежать можно на дистанцию 10—15 м, в 6 лет — на 20 м.

Соревнования на дорожке препятствий. На дорожке расставьте мелкие предметы (воткните прутьики и т. п.) и дайте ребенку задание бежать как можно быстрее, нигде и ни к чему не прикасаясь. В то время как ребенок бежит, преодолевая препятствия прыжками или обегая их, считайте вслух. Отдышавшись, ребенок повторяет бег на дорожке с препятствиями; взрослый следит, сколько времени требуется на ее преодоление. Посоветуйте ребенку, как надо бежать, чтобы быть самым быстрым,

научите его наиболее экономному способу преодоления некоторых препятствий — этим вы пробудите в нем интерес к достижению лучших результатов. Игру повторяйте в последующие дни.

Груз. Ребенок ползает на четвереньках и несет на спине небольшую игрушку или другой предмет, стараясь не уронить его в течение всего пути. Игра способствует развитию координации движений, подвижности позвоночника и выносливости.

Борьба за мяч. Взрослый катит 2—3 мяча по очереди навстречу ребенку; тот быстро возвращает мячи. Иногда можно катить и большее количество мячей одновременно; у ребенка развивается быстрота реакции и ловкость. Между взрослым и ребенком на высоте почти 30 см над землей натягивается веревка или резинка. По неожиданной команде «Достаточно!» оба игрока ложатся на землю и перестают перекатывать мячи. Выигрывает тот, на чьей стороне осталось меньше мячей. Как только ребенок поймет смысл игры, он полюбит ее и благодаря ей приобретет хорошую реакцию, ловкость, внимательность; научится играть, соблюдая правила.

Игра с мячом. Ребенок ползет на четвереньках и головой подталкивает перед собой большой легкий мяч (надувной), не касаясь его руками. Игра способствует выработке подвижности позвоночника — главным образом шейного отдела.

Метание в цель. На расстоянии, на которое примерно может добросить ребенок, подвесьте большую цель, например корзину или обруч. Ребенок многократно пытается попасть мячом в цель; таким образом он учится правильным замахам и броскам. За каждое попадание в цель ребенок получает очко. Помните: цель не должна находиться слишком близко, чтобы ребенок не перенапрягал глаза.

Ловля мяча. Ловить мяч гораздо сложнее, чем метать его. Поэтому приступайте к этой игре позднее, используя мячик диаметром около 12 см. Ребенок сидит на земле, отбивает мячик низко от земли, стараясь поймать его после каждого отскока. То же повторять на коленях, потом стоя, причем ребенок должен ловить мяч уже не после каждого отскока, а после нескольких отскоков от земли. Взрослый оценивает результаты ребенка по пятибалльной системе.

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. Кроме этого современные психологи говорят о важной роли семейных «ритуалов» для формирования здоровой психики ребёнка и для общего укрепления семьи. В качестве таковых могут выступать «игры в кругу». Такие как: «Стенка, стенка», «Черепашка», «Две сороконожки», «Сорока, сорока». Эти игры лучше проводить в выходные дни, когда вы только встаёте с постели и никуда не торопитесь. Водя своим пальцем по ладошке малыша, мама не только укрепляет эмоциональную связь с ребёнком, но и воздействует на нервные окончания находящиеся на ладони и пальчиках.

Развитие мелкой моторики в дошкольном возрасте важный момент в развитии детей, и в этом большую роль играют пальчиковые игры. Они очень эмоциональны, увлекательны и способствуют развитию речи и творческой активности. Пальчиковые игры как бы отображают реалии окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе пальчиковых игр дети совершают движения руками, совершенствуя моторику. Тем самым развивается умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает детям возможность развивать межполушарное взаимодействие, а также пространственные представления (ориентироваться в понятиях «ближе-дальше», «вверх-вниз», «вправо-влево», «между», «над-под» и т.п.). Очень важны эти игры для развития творческих способностей детей: если ребёнок осваивает какую-нибудь одну пальчиковую игру – инсценировку, он обязательно будет стараться придумывать новую для других стишков и песенок.

Движение – это жизнь. Двигайтесь, играйте с детьми, будьте здоровы и счастливы!!!