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

Важнейшим этапом в формировании здоровья ребёнка, развития у него физических навыков и умений является дошкольное детство. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.
ФГОС нацеливают содержание образовательной области "Физическое развитие" на достижение следующих целей: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, формирование основ здорового образа жизни.

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем. Это происходит по многим причинам, одной из которых является малоподвижный образ жизни.

"Движение - это жизнь"- эти слова известны практически каждому человеку. Учёные давно доказали, что ограничение активности в период раннего детства может привести к задержке психического и речевого развития ребёнка. Ведь мозг ребёнка получает питание и кислород, именно когда ребёнок двигается. Те нарушения здоровья, которые возникают в детстве, с возрастом становятся всё более выраженными и ведут к ограничению возможностей ребёнка, снижению его работоспособности и в итоге - к серьёзным заболеваниям.

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Важно поощрять различные формы двигательной активности ребёнка. Разумеется, в детском саду проводятся физкультурные занятия, спортивные развлечения, утренняя гимнастика. Но не стоит всё перекладывать на детский сад. Активность - должна исходить и от самих родителей. Ведь пример и поощрения со стороны родителей являются главными в жизни ребёнка.

Рекомендую родителям вместе с детьми выполнять упражнения утренней гимнастики. Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, её организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Уже со второго года жизни утренняя гимнастика должна стать ежедневной процедурой продолжительностью 5-7 минут для младшего, 7-9 минут для среднего, 10 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 движения. Регулярные занятия оздоровительной гимнастикой позволяют детям узнать свой организм, свои возможности и слабые места.

Ещё одной формой развития двигательной активности является гимнастика после сна. Её цель - поднять настроение и мышечный тонус детей. Начинается гимнастика с упражнений в постели, затем проводятся корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия (ходьба по массажным коврикам, заканчивается гимнастика упражнениями на дыхание).

Особое место в физическом развитии детей занимают, как специально подобранные общеразвивающие упражнения, так и подвижные игры. Подвижные игры занимают большое место в жизни маленького ребёнка. В них детям так же приходится проделывать разнобразные движения: ходить в разных условиях, бегать, прыгать, бросать, лазать. Выполняя данные движения, ребята обогащают свой двигательный опыт, учатся ориентироваться в пространстве. У них развиваются такие физические качества, как ловкость, быстрота, выносливость. В играх детям приходится согласовывать свои действия с действиями других детей. Это дисциплинирует детей, воспитывает выдержку, внимание. Подвижные игры наполняют детей радостью, увлекают их. Особенно ценны подвижные игры во время прогулки. В процессе ежедневного проведения на прогулке подвижных игр и физических упражнений расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях. Игры на свежем воздухе, в соответствующую погоду оказывают такое же воздействие, как воздушная и солнечна ванны, укрепляя организм.

И, наконец, хочется сказать о самостоятельной двигательной деятельности детей. Она возникает по инициативе ребёнка. Содержанием самостоятельной двигательной деятельности являются движения. Преимущество её заключается в том, что ребёнок сам выбирает движения, двигается в своём темпе, делает паузы, чередуя их. Самостоятельную двигательную деятельность советую связывать с игрой, с предметами, игрушками, пособиями.

Благодаря совместной проводимой работы (педагог - родитель), у детей развивается потребность к двигательной активности. Уже с малых лет учите детей беречь своё здоровье и заботиться о нём. Совместные занятия сплачивают детей и взрослых. Чаще участвуйте в физкультурно - спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго. Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Всё это окупится здоровьем вашего ребёнка, его активной жизнеутверждающей позицией и дальнейшим преуспеванием в жизни.

Не ждите, что здоровье само придёт к вам. Идите вместе со своим ребёнком ему на встречу!

С уважением инструктор по физической культуре:
Аксенова Надежда Николаевна.