

Консультация для родителей в детском саду “Как разнообразить физическую активность дошкольников”.

Главное для родителей детей, посещающих детский сад, — желание видеть своего ребёнка здоровым, физически развитым, жизнерадостным и активным. В семье необходимо принимать меры для сохранения и укрепления здоровья ребёнка, его гармоничного физического и психического развития.

Самым лучшим и универсальным средством укрепления здоровья, как уже отмечалось, является двигательная активность. Удовлетворение потребности ребёнка в движении должно сочетаться с чувством мышечной радости, лежащей в основе роста энергопотенциала мышц. При этом улучшается функционирование сердечно-сосудистой, терморегуляционной, дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируются деятельность нервной системы и обменные процессы. Активная двигательная деятельность ребёнка на воздухе повышает устойчивость организма к различным заболеваниям и закаливает его.

1. Регулярные ежедневные прогулки, независимо от погодных условий.

Подвижные игры.

Для поддержания интереса детей к подвижным играм целесообразно усложнять их содержание, правила и задания.

В ряде игр от детей требуется проявление выдержки, волевых усилий и вместе с тем быстроты и ловкости движений.

Во время проведения подвижных игр нужно создавать радостную и непринужденную обстановку, чтобы достичь большей заинтересованности и желания детей принимать в них участие. Этому может помочь, например, подбор интересного сюжета игры.

Упражнения в основных видах движений.

Кроме подвижных игр, на прогулке необходимо широко использовать разнообразные упражнения в основных видах движений.

Бег и ходьба.

Прыжки.

Метание, бросание и ловля мяча.

Упражнения на полосе препятствий.

При организации упражнений на полосе препятствий важно учитывать уровень ДА дошкольников. Детям с высоким и средним уровнями ДА предлагается более высокая физическая нагрузка по сравнению с малоподвижными детьми. Продолжительность упражнений на полосе препятствий для этих детей должна составлять не более 10 минут.

Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется взрослым в разное время дня: утром до завтрака, в перерыве между занятиями, в свободное время после дневного сна, во время прогулки. При планировании самостоятельной двигательной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды: выделить достаточное для активного движения пространство, иметь достаточно разнообразные физкультурные пособия .

2. Организация доступных походов пешком или на лыжах, катание на санках с высоких горок, выход на каток, спортивные игры.
3. Воспитывайте привычку самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику дома.
4. Проверьте, достаточно ли дома спортивного инвентаря, как он применяется.
5. Чередование в течение дня различных видов деятельности, игр и занятий физическими упражнениями предупреждает переутомление центральной нервной системы, воспитывает организованность.
6. Доступные походы пешком или на лыжах, катание на санках с высоких горок, выход на каток.
7. После дневного сна - гимнастика для профилактики нарушения осанки, плоскостопия, упражнения на дыхание (профилактика заболеваний верхних дыхательных систем) и закаливающие процедуры для повышения устойчивости организма к постоянно изменяющимся условиям среды.
8. Во время прогулки проводить с ребенком подвижные игры и упражнения спортивного характера. Необходима постепенная смена движений руками на движения ногами и туловищем. Основные движения следует выполнять ежедневно по 2 – 3 вида, лучше это делать на детской или школьной спортивной площадке,

оборудованной лесенками, лавочками, бревнами и т.д. Дома хорошо организовать спортивный уголок в комнате.

9. Соблюдайте режим дня. Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, кушать, играть, трудиться в одно и то же время. Своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов.
10. Необходимо регламентировать просмотр телепередач по времени (не более 40 минут – 1 часа) и по содержанию (вечером следует избегать возбуждающей тематики).
11. Дыхательная гимнастика.
12. Гимнастика для глаз.
13. Простые приёмы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологических активных точек тела.
14. Спортивные секции.
15. Водные процедуры. Обливание после сна или вечером перед сном тёплой водой, контрастный душ, ванны для рук и ног, обтирание мокрым полотенцем. Предварительно проконсультируйтесь с врачом – педиатром.
16. Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье.
17. Занятие танцами.
18. Питание по режиму.

Следует заметить, что **двигательная активность** каждого ребёнка индивидуальна. Здорового ребёнка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Если же у ребёнка нет желания заниматься, следует проанализировать причины такого негативного отношения к занятиям и в дальнейшем создавать более благоприятные условия.

Помните! Детям присуща естественная потребность в движениях.

Спасибо за внимание!