

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад комбинированного вида № 383" городского округа Самара

«Двигательная активность дошкольников»

(Консультация для родителей)

ПОДГОТОВИЛ

инструктор по физической культуре

Маклакова Л.Г.

Дети дошкольного возраста ведут себя весьма активно, постоянно стремятся совершать какие-либо движения, что составляет одну из основных потребностей растущего организма.

Неблагоприятные последствия для растущего организма могут наблюдаться при общем снижении двигательной активности, но и при частичном ее ограничении. В частности – это активность к неврологическим нарушениям.

Использование бега со средней скоростью и особенно медленного бега или занятия при чередовании с другими упражнениями, можно рассматривать как основную форму воспитания общей воспитанности у детей 5-7 лет. Так же лучшие результаты достигаются при проведении такого рода упражнений в часы прогулок.

При этом не только повышается выносливость и физическая работоспособность детей, но и совершенствуются другие двигательные качества, улучшаются показатели сердечной деятельности и системы дыхания.

Убедительно доказано весьма благоприятное воздействие круглогодичного проведения физкультурных занятий на свежем воздухе на физическое развитие и двигательную систему подготовленность детей старшего дошкольного возраста.

В повседневной жизни обучайте вашего ребенка элементам спортивных игр и спортивным упражнениям. Спортивные упражнения как езда на велосипеде, катание на коньках, ходьба на лыжах. Таких важнейших систем как нервная и сердечно-сосудистая имеют свойство закаляться плаванием.

С двигательной активностью, физическими нагрузками должен быть связан другой важный фактор упражнений для здоровья детей – закаливание.

Прежде всего нельзя понимать под закаливанием только выполнение каких-либо процедур определенного типа обливаний ног и т.д.

Оздоровительно-закаливающий комплекс включает много факторов , начиная с воздушного и температурного режимов , одежды детей в помещении, на прогулке, на занятии по физической культуре. Наиболее распространенным видом специальных процедур является закаливание водой , которое начинается с обтирания.

Таким образом, для достижения всестороннего физического и психического развития , укрепления здоровья ребенка , необходимо совместными усилиями воспитателей и родителей обеспечить условия для развития с раннего детства , постоянной активности и закаливанию необходимым ведущим фактором упражнения здоровья детей дошкольного возраста.

Список используемой литературы:

1. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
2. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011.
3. Шебеко В.Н. – Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет.сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение. 2003.
4. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) / Л.И. Пензулаева. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001.
5. Семенова Т.А. Новые подходы к воспитанию ловкости у детей дошкольного возраста // Инструктор по физкультуре ДОУ. - 2008. - №1.

