**Консультация для родителей «Двигательная активность  дошкольников в течение дня»**

|  |
| --- |
| https://ogonek.msk.ru/wp-content/uploads/2017/05/i-1-1024x768.jpg |

**Двигательная активност**ь – это естественная потребность в движении детей дошкольного возраста. Ее удовлетворение является важнейшим

условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

В дошкольном возрасте, в период интенсивного роста и развития детей, особенно важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности,

способствующий своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших органов и систем.

Ежедневно в детском саду  организовываются  разные формы двигательной  деятельности которые включают в себя:

- утреннюю гимнастику, способствующую укреплению костномышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной систем, в

тоже время создающая бодрое, жизнерадостное настроение;

- физкультурное занятие – основная форма систематического обучения

детей физическим упражнениям. Значение занятий:  решение оздоровительных и воспитательных задач, что обеспечивает физическое, функциональное совершенствование организма, укрепляет здоровье ребенка;

- физкультминутки – кратковременные физические упражнения, которые проводятся в средней, старшей и подготовительной к школе группах

в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих

интеллектуального напряжения (развитие речи, математика и др.).

Физкультминутки способствуют смене позы и характера деятельности

двигательной активности, которые снимают утомление и восстанавливают

эмоционально положительное состояние;

- подвижные игры – незаменимое средство всестороннего развития

детей;

- индивидуальная работа, направленная на закрепление двигательных

умений и навыков.

В группах в основном проводятся игры малой и средней подвижности.

Самым благоприятным временем для реализации потребности детей в

движениях является прогулка.

В процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических

упражнений на прогулке расширяется двигательный опыт детей,

совершенствуются навыки в основных движениях, развиваются ловкость,

быстрота, выносливость; формируются самостоятельность, активность,

положительные взаимоотношения со сверстниками.

Содержание игр и упражнений на прогулке должно предусматривать:

1. Использование упражнений преимущественно динамического

характера и упражнений, требующих высокой координации движений.

2. Соответствие игр и упражнений сезону года, погодным условиям.

3. Применение разных способов организации детей.

4. Рациональное использование оборудования и инвентаря, предметов

окружающей среды.

5. Создание благоприятных условий для положительных эмоциональных и морально-волевых проявлений детей.

6. Активизация детской самодеятельности.

7. Стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребенка.

Подвижные игры с разными видами движений планируются на

прогулке ежедневно.

Помимо организованных форм работы по развитию движений в

двигательном режиме детей 4 – 5 лет большое место занимает самостоятельная деятельность.

Учитывая индивидуальные особенности детей, и опираясь на их

интересы, воспитатель может показать разные варианты более активных

действий с пособиями, может обогатить игровой сюжет, наполнить его

разнообразными движениями

|  |
| --- |
| https://www.culture.ru/storage/images/5feb01e0ab8d37482de4b48ed075106a/0f8168dff27a01e531bf388b9f6c345c.jpg |

**Советы родителям по организации двигательной активности дома.**

Составляя режим дня ребенка в семье, взрослые могут опираться на организацию жизни дошкольника в детском саду. Ни один из тех видов деятельности, которыми ребенок занимается в детском саду,

не должен отсутствовать в его жизни дома.

Особое внимание взрослые должны уделять ежедневному пребыванию ребенка на воздухе, заботиться о благоприятном природном окружении, о наличии спортивных и детских площадок. Эти факторы способствуют укреплению здоровья, стимулируют рост, закаляют организм и обеспечивают необходимое восстановление сил.

Во время пребывания на свежем воздухе ребенку предоставляется возможность проявлять спонтанную двигательную активность, которая в этом возрасте естественна и доминирует. Движения ребенку не повредят — он сам неосознанно регулирует мышечную нагрузку.

Кроме предоставления возможности двигаться спонтанно во время пребывания на воздухе, следует специально совершенствовать навык прямохождения, упражнять в беге, прыжках, учить бросать и ловить мяч, играть в различные подвижные игры, организовывать небольшие спортивные состязания (кто лучше пройдет по скамейке, кто дольше не уронит мяч, кто длительнее прыгает через скакалку и т. п.). Так развивается общая двигательная культура ребенка.

В дошкольном возрасте встречаются и не очень ловкие, неумелые, неуклюжие дети, у которых нарушена мелкая или крупная моторика. Это дети с легкой дисфункцией мозга, или так называемые двигательно неодаренные дети. Они требуют особого внимания и своевременного индивидуального обследования у невролога или психолога. Для устранения отставания в двигательной сфере решающее значение имеют игры и занятия спортом.

Ежедневные физические упражнения предупреждают  нарушения осанки и деформацию скелета (искривление позвоночника, уплощение грудной клетки, изменение форм ног, хорошо укрепляют весь организм и повышают сопротивляемость его различным заболеваниям. Ведь физически крепкие дети болеют сравнительно реже и переносят заболевания значительно легче. Маленькие дети очень подвижны. В бесчисленном количестве всевозможных движений проявляется их естественные стремления к развитию и совершенствованию своего организма. Различные физические упражнения и особенно игры, которыми так увлекаются дети, прежде всего, благоприятно влияют на их умственное развитие, на деятельность головного мозга и нервной системы, у детей создаётся бодрое, жизнерадостное настроение, и все жизненные процессы в организме протекают более активно. Физические упражнения содействуют развитию таких важных качеств, как внимательность, точность, дисциплинированность, настойчивость. Под влиянием различных игр у детей формируются положительные черты характера, и воспитывается сила воли.

При систематическом выполнении движений правильно развивается скелет детей и их мышечная система, повышается обмен веществ в организме, улучшается аппетит и усвоение пищи. Всё это обусловливает нормальный рост и развитие ребёнка.

Занятия гимнастикой и подвижными играми благоприятно влияют на деятельность всех внутренних органов, особенно на работу лёгких и сердца. Дыхание становится более глубоким, объём лёгких увеличивается, грудная клетка правильно развивается. Сердечная мышца укрепляется, улучшается кровообращение, а вместе с тем и питание всех тканей тела.

Родителям следует знать, что в результате регулярного выполнения разнообразных движений у ребёнка воспитывается ряд жизненно необходимых двигательных навыков в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазании и т. п. Дети становятся более ловкими, выполняют движения согласованнее и точнее.

Для разнообразных физкультурных занятий и игр используется различного рода физкультурное оборудование: скамейки, бревна, лесенки, качели, канаты, кегли, мячи, скакалки и многие другие предметы. На прогулках на асфальтированной дорожке или спортивной площадке часто используются летом самокаты, трехколесные велосипеды, а зимой санки и лыжи. Тренировать и закаливать ребят надо в любые сезоны: ходить с ними на лыжах, кататься на катке, купаться, загорать, организовывать небольшие туристические походы. Воспитывать спортивные наклонности нужно с раннего детства. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости», испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. В детских садах в течение дня ребята регулярно занимаются физическими упражнениями. На утренней гимнастике и во время физкультурных пауз используются общеразвивающие упражнения, во время которых вовлекаются в работу различные группы мышц. Родителям же,  в свою очередь, нужно работать над двигательной активностью ребят дома.