

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №17 общеразвивающего вида» г. Печора

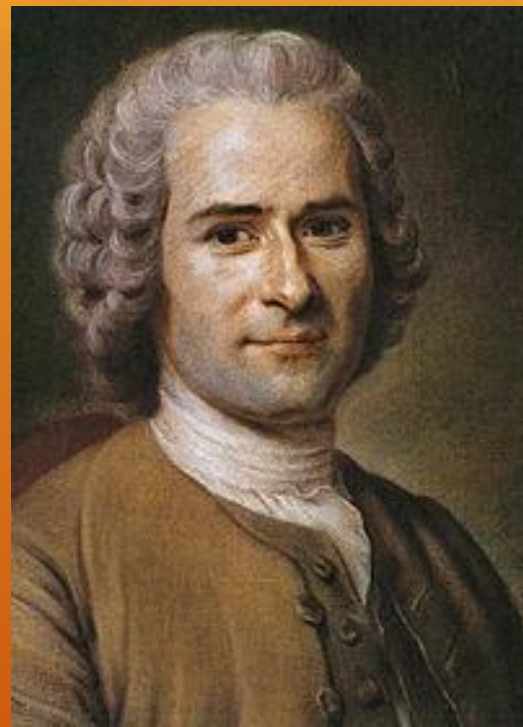
Двигательная активность и здоровье детей дошкольного возраста.

Консультация для педагогов и родителей.



- ▶ **«ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ РЕБЁНКА УМНЫМ И РАССУДИТЕЛЬНЫМ,
СДЕЛАЙТЕ ЕГО КРЕПКИМ И ЗДОРОВЫМ.
ПУСТЬ ОН РАБОТАЕТ, ДЕЙСТВУЕТ, БЕГАЕТ – ПУСТЬ ОН
НАХОДИТСЯ В ПОСТОЯННОМ ДВИЖЕНИИ.»**

ЖАН – ЖАК РУССО





Жизнь – это система движений. Потребность в движении дана человеку природой. Детский возраст – это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей, становления личности. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного, физического развития, образования, воспитания и оздоровления. Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая ребёнка новыми ощущениями, понятиями, представлениями.



В своем историческом развитии организм человека формировался в условиях высокой двигательной активности. Первобытному человеку ежедневно приходилось пробегать и проходить десятки километров в поисках пищи, постоянно от кого-то спасаться, преодолевать препятствия, нападать. Так выделились пять основных жизненно важных движений, каждое из которых имело свое значение: бег и ходьба – для перемещения в пространстве, прыжки и лазанье - для преодоления препятствий, метание – для защиты и нападения. Миллионы лет эти движения являлись главным условием существования человека – выживал тот, кто лучше других владел ими. Долгие годы измерять движения не было необходимости – человек двигался на пределе своих возможностей.

Сейчас мы видим противоположную картину. Развитие науки и техники способствовало постепенному снижению двигательной активности людей, что со временем стало отрицательно сказываться на их здоровье.



Гигиенисты и врачи утверждают: без движения ребенок не может вырасти здоровым. Движение - это предупреждение разных болезней, особенно таких, которые связаны, с сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системами. Движение - это и эффективнейшее лечебное средство. Недостаток движений не только отрицательно сказывается на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность, тормозит общее развитие, делает детей безразличными к окружающему.



Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее движение, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Движение, даже самое простое, дает пищу детской фантазии, развивает творчество.

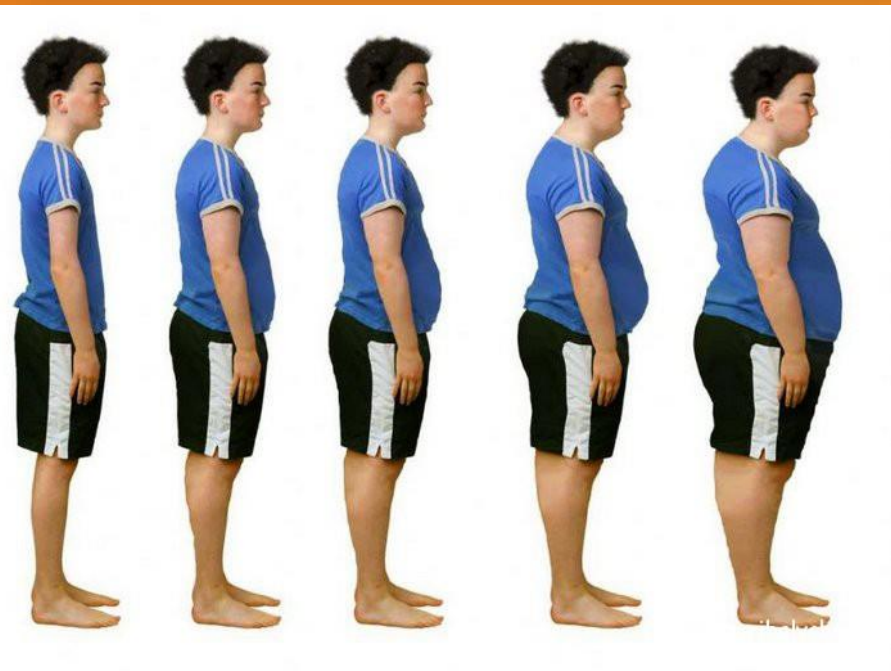


1. Ребёнок 21 века, по мнению академика Н.М. Амосова, сталкивается с тремя пороками цивилизации:
2. - Накапливание отрицательных эмоций без - физической разрядки;
3. - Неправильное питание;
4. - Гиподинамия.



Многие понимают понятие «гиподинамия» упрощенно - как недостаток движения, но это совсем неверно. Гиподинамия - своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе «нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности».

В зависимости от степени подвижности детей можно распределить их на три основных подгруппы (высокая, средняя, низкая) подвижность.





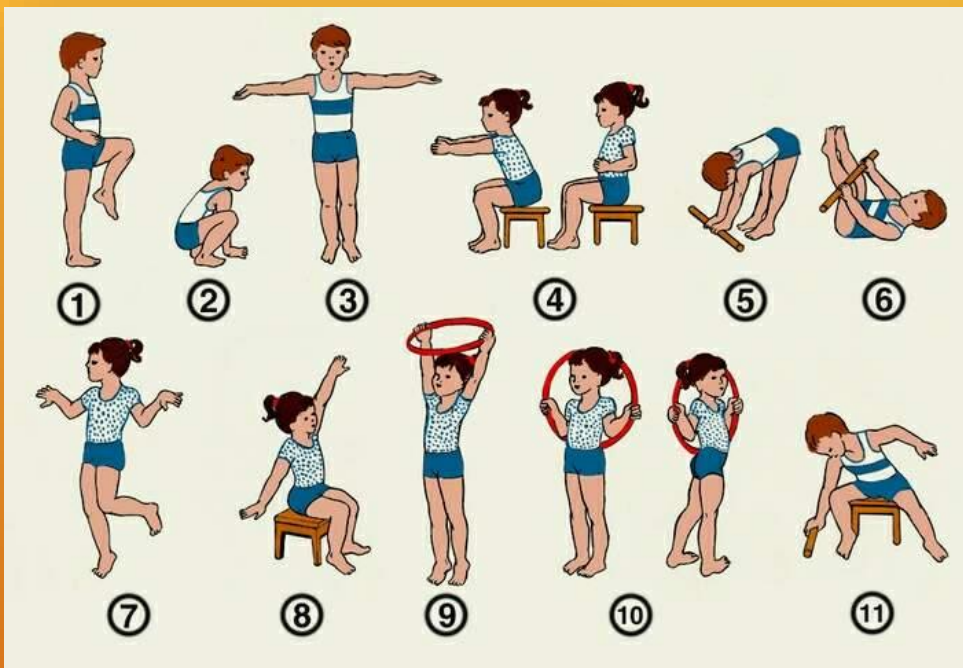
Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью в течение всего дня. Движения обычно уверенные, чёткие, целенаправленные



Дети высокой подвижности отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Из-за чрезмерной подвижности эти дети не успевают вникнуть в суть деятельности, в результате чего у них отмечается « малая степень её осознанности». Из видов движений они выбирают бег, прыжки, избегают движений, требующих точности, сдержанности. Движения их быстры, резки, часто бесцельны. Основное внимание в развитии двигательной активности детей большой подвижности следует уделять воспитанию целенаправленности, управляемости движениями, совершенствованию умения заниматься более или менее спокойными видами движений.



Дети малой подвижности часто вялы, пассивны, быстро устают. Объём двигательной активности у них невелик. Они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую большого пространства и движений. У малоподвижных детей необходимо воспитывать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание уделять развитию двигательных умений и навыков.



Долг родителей укрепить здоровье ребенка и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий и организацией правильного двигательного режима.

Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами, изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка. Упражнения должны быть интересными, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «птичка», «кошка», «паровоз».

Систематическое проведение оздоровительных мероприятий и рационально организованный двигательный режим позволят добиться улучшения состояния здоровья детей, повысить уровень их функциональных возможностей и моторного развития.





Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. Основа счастья - это здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ваш ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.



Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает, систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений. Родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития.





Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду. К сожалению, некоторые родители считают, что ребенка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, следить за тем, чтобы он не простудился. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастет.

Ошибочность такой точки зрения несомненна. «Дерево чти, пока оно молодое, ребенка учи, пока он не вырос», - гласит пословица. Однако, ее часто забывают. В просторных квартирах из-за большого количества мебели тесно, кроме того, они редко проветриваются. О физическом воспитании в таких семьях родители просто не думают. Малыш редко бывает на свежем воздухе, у него нет определенного режима - днем он спит, а вечерами долго засиживается у телевизора. В таких случаях родители, не обращая внимания на то, что ребенок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он «смышлелый, все знает».



Никогда не следует забывать, что прежде всего от родителей зависит, какими вырастут их дети. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни ребенка установить ему строгий режим и стараться твердо выполнять его. Приучите его спать, есть, гулять и играть в определенное время. Было бы ошибкой считать, что роль семьи в физическом воспитании детей ограничивается только организацией правильного режима. Не менее важно привить ребенку правила личной гигиены: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т. д. Если вы хотите, чтобы сын или дочь слушали ваши советы и выполняли их, необходимо прибегать не только к ласковому слову или строгому обращению, но и быть личным примером для него. Если кто-либо из родителей садится за стол, не помыв рук, то бесполезно требовать от малыша, чтобы он их мыл.



Рост и развитие детей во многом зависит от того, насколько правильно составлено меню. Рациональное питание является одной из необходимых основ физического воспитания ребенка.



Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды - нелегкая задача. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения.



Однако, прежде приступить к закаливанию, необходимо преодолевать страхи, не редко бытующие в семьях, перед сквозняками или струей прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.



Ребенок невольно старается походить на своих родителей.

С чего же начинается физическое воспитание?

Прежде всего выпишите на отдельный лист режим и рекомендуемый комплекс физических упражнений согласно возрасту вашего ребенка. Если у вашего сына или дочери имеются какие-либо отклонения от нормы в состоянии здоровья (рахит, диатез и др.), то перед началом физических упражнений необходимо посоветоваться с врачом.

Спасибо за внимание!



ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛ ВОСПИТАТЕЛЬ
ВОКУЕВА ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА