

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
Бурейский детский сад № 50 «Теремок»

# "Физическая активность и здоровье детей"

*(Консультация для родителей)*

Составила и провела  
воспитатель  
Петракушина Елена Николаевна

## **Двигательная активность детей дошкольного возраста**

Дошкольное детство - уникальный период в жизни человека, когда формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма является двигательная активность. Двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Помимо организованных форм работы по развитию движений в двигательном режиме детей пяти - семи лет большое место занимает самостоятельная деятельность. Занимаясь самостоятельно, ребёнок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели. Добиваясь успешного её осуществления, он изменяет способы действий, сопоставляя их и выбирая наиболее целесообразные.

У ребёнка появляется возможность играть, двигаться по своему собственному желанию. Здесь его действия во многом зависят от условий, создаваемых взрослыми. При правильном руководстве двигательной активностью детей можно в значительной степени повлиять на разнообразие их игр, движений, не подавляя инициативы. От состояния здоровья ребёнка, умения владеть своими движениями, от его ловкости, ориентировки, быстроты двигательной реакции во многом зависит его настроение, характер и содержание игры. А в дальнейшем достижения в учебной и трудовой деятельности.

Нами используются разнообразные формы работы по физическому воспитанию ( утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультминутки, динамическая пауза, спортивные праздники). В самостоятельной активности детей используются разнообразные подвижные игры, способствующие всестороннему развитию детей, содействуют оздоровлению организма, обогащают жизнь детей новым содержанием, воспитывают их чувства, поведение, ориентировку в окружающей среде, самостоятельность и творческую инициативу. Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно- оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д.

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей в практику нашего дошкольного учреждения внедряются дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанных с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносятся нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся: оздоровительный бег на воздухе, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями, индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА детей на вечерней прогулке, корригирующая гимнастика.

Второе место в двигательном режиме детей занимают НОД по физической культуре — как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Рекомендуется проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе). Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

Физкультурно - оздоровительные технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают три линии работы:

1. Приобщение детей к физической культуре
2. Использование развивающих форм
3. Формирование потребности здорового образа жизни

Осуществляют следующие задачи:

1. Удовлетворение естественной биологической потребности в движении
2. Формирование навыков в разных видах движений
3. Стимулирование функциональных возможностей каждого ребёнка и активизация детской самостоятельности
4. Создание оптимальных условий для разностороннего развития детей, активизация мысленной деятельности, поиска адекватных форм поведения, формирования положительных эмоциональных и нравственно - волевых проявлений детей.
5. Формирование основ здорового образа жизни в семье и детском саду

С целью сохранения и укрепления здоровья детей в режимных моментах используется дыхательная гимнастика. Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

Решающая роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. В участие в различных мероприятиях, проводимых в нашем детском саду привлекаются родители, чтобы убедить их в необходимости семейных физических занятий. Эта форма взаимодействия является эффективной для взаимопонимания и воспитания здорового ребенка. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших ребят в детстве, тем легче им будет приспособиться к новым социальным условиям.

Воспитание детей - большая радость и большая ответственность, большой труд. Недостаточно обеспечить материальное благополучие. Необходимо, чтобы каждый ребенок рос в условиях душевного комфорта, добропорядочности.

Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие!