

Не запрещать, а регулировать

Существует мнение, что детей, чрезмерно двигающихся, непременно надо переключать на спокойную деятельность. Но ведь это не возможно! Если у ребенка повышенная потребность в движении, она должна быть удовлетворена. Двигательная активность таких детей не должна ограничиваться, необходимо лишь сосредоточивать их внимание на движениях, требующих сдержанности, осторожности.

Как часто родители слышат от своих детей знакомую просьбу: «Мама, папа, поиграйте со мной!» И сколько радости получают малыши, когда взрослые, преодолев усталость, занятость, отложив в сторону домашние дела, соглашаются поиграть. Подвижные игры - лучшее лекарство для детей от «двигательного голода» - гиподинамии.

Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, углубляют дыхание, улучшают легочную вентиляцию. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системах. Которые приводят к эмоциональной напряжённости и неустойчивости, нарушению обмена веществ в организме, и также к уменьшению функциональных возможностей сердечно - сосудистой, дыхательной системы. Следовательно, все это приводит к снижению работоспособности.

Помните, что любая нагрузка гораздо полезнее ее отсутствия. Если даже вам и не удастся соблюдать режим занятий, то просто играйте часто с детьми. Это – самая лучшая форма выражения любви и заботы!

"Движение - это жизнь", недостаток физической активности может стать

причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать.

Не стоит путать шаловливость ребенка с удовлетворением его биологической потребности в движениях, а такая потребность имеется. Присмотритесь к поведению вашего ребенка. Если его движения ограничивать на протяжении 2-3 часов, то в дальнейшем он постарается «компенсировать» это повышенной подвижностью.

В течение дня ребенок совершает множество разнообразных движений. Сумма их называется двигательной активностью. Суточная величина двигательной активности должна полностью удовлетворять биологическую потребность организма в движениях. Задача родителей – создать необходимые условия для оптимальной двигательной активности детей.

Двигательная активность может давать наибольший эффект лишь тогда, когда занятия физическими упражнениями и играми дозируются по времени и интенсивности, а также учитывают возрастные и индивидуальные особенности организма детей и место проведения.

Оптимальный двигательный режим детей должен состоять из утренней гимнастики, подвижных игр, занятий по физической культуре, активного отдыха на воздухе, занятий в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдыха в выходные дни и каникулы. Только комплексное внедрение всех указанных выше мероприятий двигательного режима детей может принести, желаемый результат - воспитание физически и умственно развитых, здоровых людей.

Развитие и совершенствование движений ребенка дошкольного возраста в ДОУ осуществляются разными путями. Обогащению двигательного опыта,

приобретению новых навыков способствуют самостоятельная деятельность, игры со сверстниками, а также специально организованные мероприятия по физической культуре, направленные на решение задач оздоровительного и образовательного характера. Среди них:

-Подвижные игры - формируют ответственность за выполнение правил и достижение определённого результата. У детей совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются быстрота движений, ловкость, координация, выносливость.

-Использование спортивного оборудования: физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря, шапочки, маски для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья. Для организованной и самостоятельной двигательной активности выносной материал, атрибуты для подвижных игр.

-Утренняя гимнастика.

-Занятия по физической культуре.

-Физкультминутки, которые позволяют активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы.

-Прогулка - наиболее благоприятное время для подвижных игр и физических упражнений.

- Самостоятельная двигательная активность.

-Гимнастика после дневного сна. Её цель – поднять настроение и мышечный тонус детей, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы, вызвать приятные положительные эмоции.

Таким образом, активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психологический и эмоциональный комфорт ребенка.