

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №184 «Калейдоскоп» города Чебоксары

*Консультации для родителей  
воспитанников детского сада  
старших и подготовительных к школе групп*

на тему:

**Роль двигательного режима для здоровья дошкольника**



Разработала инструктор по физкультуре  
Иванова Наталья Юрьевна

## Роль двигательного режима для здоровья дошкольника.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие ребенка. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья, одну из ведущих ролей играет, двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивление организма к изменяющимся внешним условиям. Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что влечет за собой перенапряжение сердечно-сосудистой и нервной системы и может неблагоприятно отразиться на развитии организма ребенка. Поэтому требуется особое внимание к обеспечению детей рациональным уровнем ДА.

Двигательная активность дошкольника должна быть подобрана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, направлена и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку, но в тоже время должна соответствовать режиму дня.

**Первое место** в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды ДА: 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 дошкольного учреждения должны внедряться дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанные 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 при открытых фрамугах, индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА детей на вечерней прогулке.

**Второе место** в двигательном режиме детей занимают учебные занятия 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. При этом надо учитывать, что самостоятельная ДА детей на шестом-седьмом году жизни все больше ограничивается созданными условиями в детском саду и семье (увеличивается продолжительность образовательных занятий с

преобладанием статических поз), а также возрастающими познавательными интересами детей (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередач и т.д.). В связи с этим именно у детей этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоактивного образа жизни. Следует также помнить, что старшие дошкольники еще не умеют соотносить свои желания со своими истинными возможностями, что может повлечь к переоценке своих сил и привести к нежелательным последствиям (переутомлению, нервному перевозбуждению, травмам). Все это свидетельствует о том, что необходимо обеспечение рациональным уровнем ДА детей, который может быть достигнуты путем совершенствования двигательного режима в дошкольном учреждении.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям. К таким занятиям относится неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования, спартакиады и совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи (физкультурные занятия детей совместно с родителями, участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях дошкольного учреждения). Ведь как известно: “Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка”. К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни, а ведь решающую роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. Поэтому к участию 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

***Ведь главное для нас – вырастить и воспитать здоровую, умную личность!***

