



## Консультация по теме:

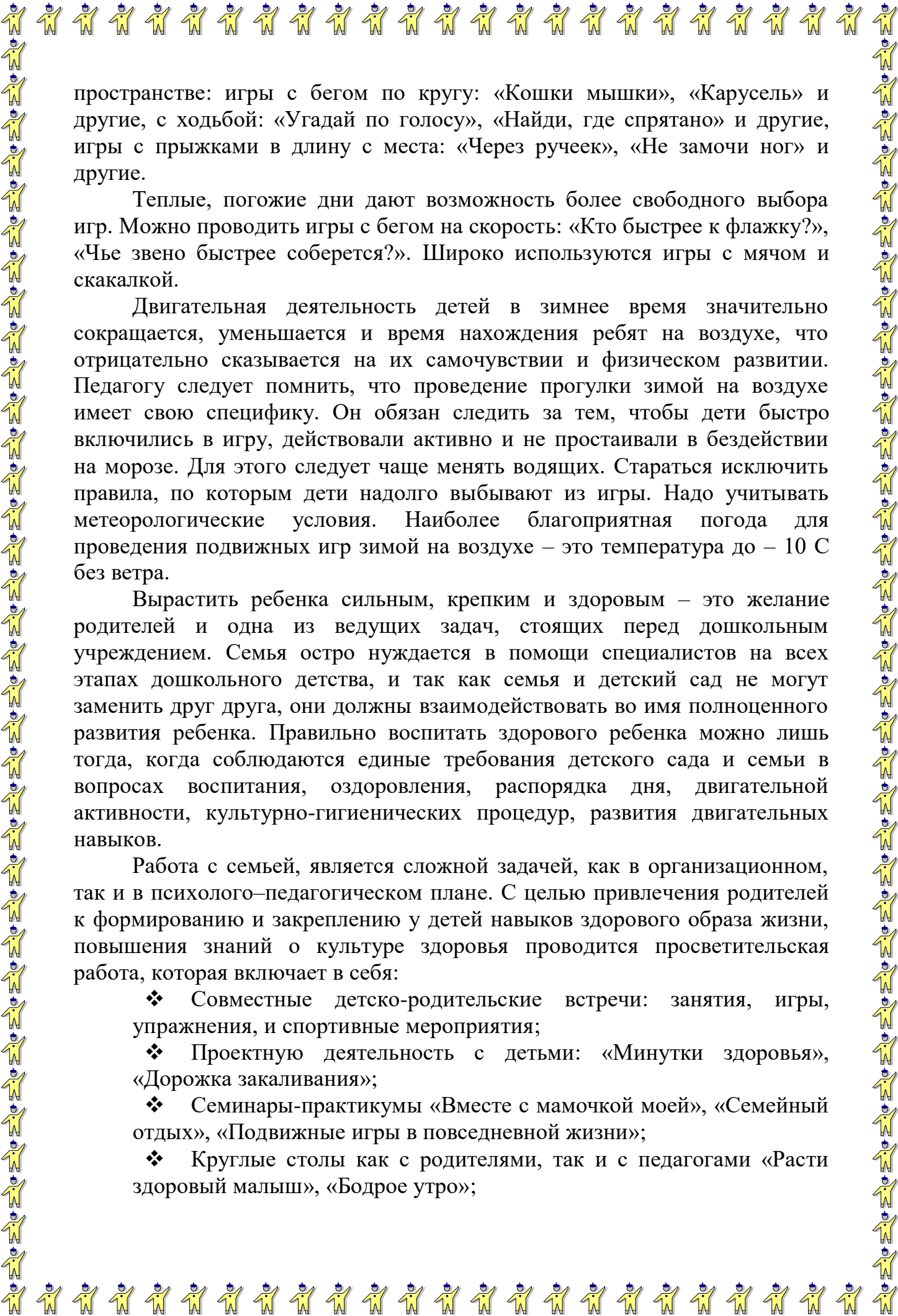
### *Двигательная активность детей – ведущий фактор сохранения здоровья.*

Ежедневный активный отдых на прогулке обеспечивает дошкольникам до 40% необходимого суточного объема движений. По результатам многих исследований, активный отдых, как организованный, так и в самостоятельной деятельности на воздухе и заключающийся в играх малой, и средней интенсивности, оказывает благоприятное влияние на увеличение показателей умственной работоспособности и улучшения подвижности нервных процессов.

Требования	
к самостоятельной двигательной деятельности	к организованной двигательной деятельности
<ul style="list-style-type: none"><li>- создание условий (мячи, кегли, обручи, скакалки и д.р. инвентарь, и оборудование);</li><li>- дети должны иметь навык;</li><li>- руководство воспитателя (косвенное).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- проведение п/и;</li><li>- организация трудовой деятельности;</li><li>- индивидуальная работа с детьми</li></ul>

На прогулке, как нигде, с большим успехом решаются задачи воспитания интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, обогащения детей знаниями правил подвижных игр и эстафет и формирования у них умения организованно играть в коллективе сверстников. Двигательная деятельность детей на прогулке может быть очень разнообразной, но обязательно доступной возрастным особенностям и возможностям дошкольников.

Неблагоприятная погода в межсезонье часто вынуждает детей к меньшей подвижности во время прогулки. Учитывая состояние погоды, выбираются игры, которые могут быть проведены на ограниченном



пространстве: игры с бегом по кругу: «Кошки мышки», «Карусель» и другие, с ходьбой: «Угадай по голосу», «Найди, где спрятано» и другие, игры с прыжками в длину с места: «Через ручеек», «Не замочи ног» и другие.

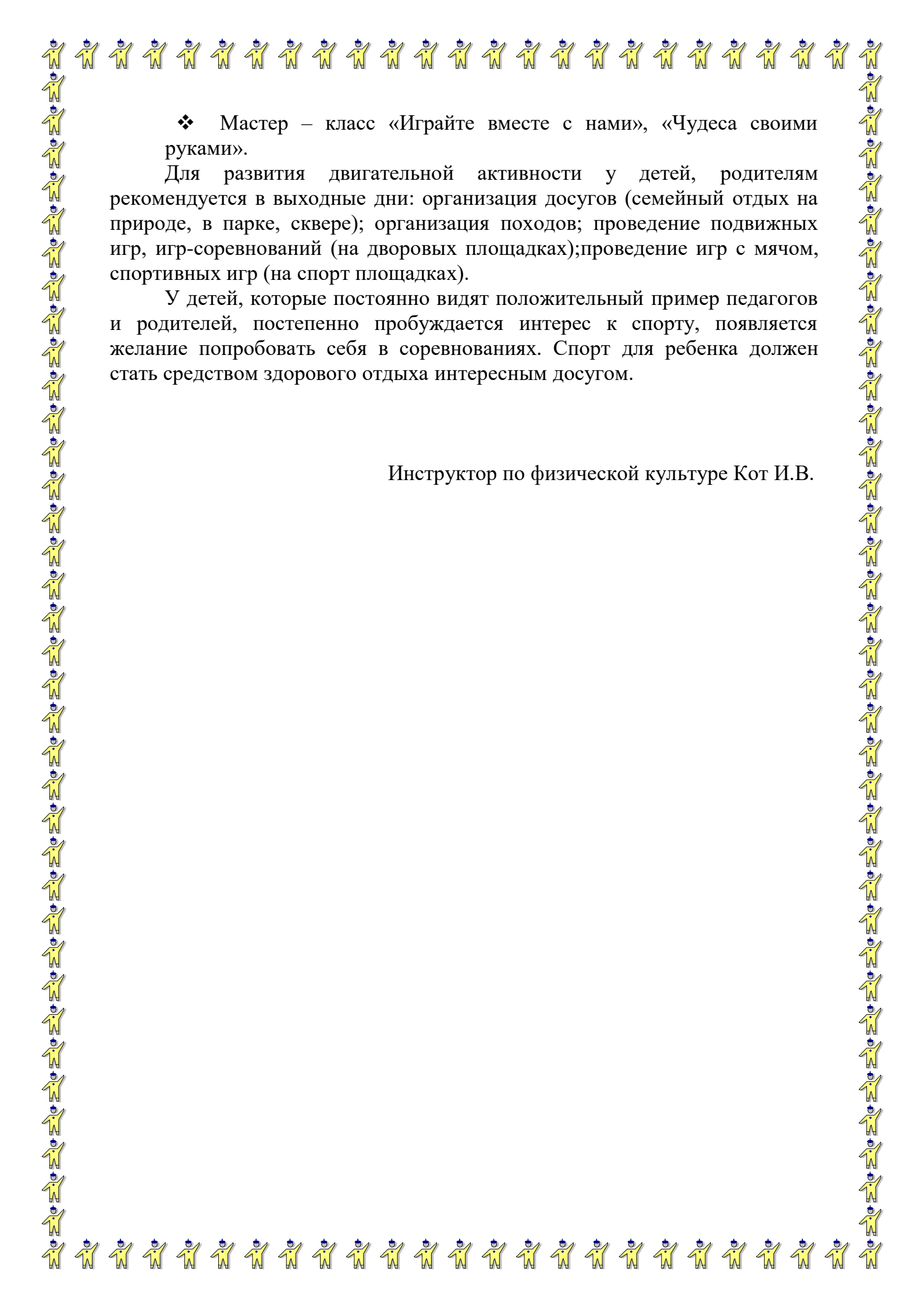
Теплые, погожие дни дают возможность более свободного выбора игр. Можно проводить игры с бегом на скорость: «Кто быстрее к флажку?», «Чье звено быстрее соберется?». Широко используются игры с мячом и скакалкой.

Двигательная деятельность детей в зимнее время значительно сокращается, уменьшается и время нахождения ребят на воздухе, что отрицательно сказывается на их самочувствии и физическом развитии. Педагогу следует помнить, что проведение прогулки зимой на воздухе имеет свою специфику. Он обязан следить за тем, чтобы дети быстро включились в игру, действовали активно и не простаивали в бездействии на морозе. Для этого следует чаще менять водящих. Стараться исключить правила, по которым дети надолго выбывают из игры. Надо учитывать метеорологические условия. Наиболее благоприятная погода для проведения подвижных игр зимой на воздухе – это температура до – 10 С без ветра.

Вырастить ребенка сильным, крепким и здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Семья остро нуждается в помощи специалистов на всех этапах дошкольного детства, и так как семья и детский сад не могут заменить друг друга, они должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка. Правильно воспитать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Работа с семьей, является сложной задачей, как в организационном, так и в психолого–педагогическом плане. С целью привлечения родителей к формированию и закреплению у детей навыков здорового образа жизни, повышения знаний о культуре здоровья проводится просветительская работа, которая включает в себя:

- ❖ Совместные детско-родительские встречи: занятия, игры, упражнения, и спортивные мероприятия;
- ❖ Проектную деятельность с детьми: «Минутки здоровья», «Дорожка закаливания»;
- ❖ Семинары-практикумы «Вместе с мамочкой моей», «Семейный отдых», «Подвижные игры в повседневной жизни»;
- ❖ Круглые столы как с родителями, так и с педагогами «Расти здоровый малыш», «Бодрое утро»;



❖ Мастер – класс «Играйте вместе с нами», «Чудеса своими руками».

Для развития двигательной активности у детей, родителям рекомендуется в выходные дни: организация досугов (семейный отдых на природе, в парке, сквере); организация походов; проведение подвижных игр, игр-соревнований (на дворовых площадках); проведение игр с мячом, спортивных игр (на спорт площадках).

У детей, которые постоянно видят положительный пример педагогов и родителей, постепенно пробуждается интерес к спорту, появляется желание попробовать себя в соревнованиях. Спорт для ребенка должен стать средством здорового отдыха интересным досугом.

Инструктор по физической культуре Кот И.В.