Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1 «Ручеёк»

# Консультация для родителей

# «Как создавать условия

# для

# самостоятельной

# двигательной активности детей»

Разработала: воспитатель Смирнова И.Г.

Углич

2016г.

**Двигательная активность**, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, **профилактики заболеваний**, обязательные **условия** здорового образа жизни. Понятие «**двигательная активность**» включает в себя сумму всех движений, выполняемых ребёнком в процессе дня. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку. Дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования **двигательной активности** и самым благоприятным. Дети обладают богатым творческим воображением, познавательной **активностью**, интересом ко всему новому, высокой эмоциональностью и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях. Под влиянием **двигательной активности** у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Ограничение **двигательной активности** ребенка противоречит биологическим потребностям растущему организму, отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляет рост, снижает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, приводит к задержке умственного и сенсорного развития). Большое количество движений требуется растущему организму, они являются одним из источников радости ребенка, поэтому оказывают большое влияние на его психическое развитие.

**Самостоятельная двигательная** деятельность возникает по инициативе **детей**. Она даёт широкий простор для проявления их индивидуальных **двигательных возможностей**. **Самостоятельная** деятельность является важным источником **активности и саморазвития ребенка**. Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений **детей в двигательной деятельности**. Занимаясь **самостоятельно**, ребенок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели. Стимулом **самостоятельной двигательной активности детей** всех возрастов служит, прежде всего, наличие в группе или на участке различные массажёры, дорожки для ходьбы и бега, устройства для развития ловкости, координации и др. физкультурные пособия.

Основным видом деятельности в дошкольном возрасте, как известно, является игра. Поэтому **двигательная** среда должна быть насыщена различным спортивным инвентарём, способствующим развитию игры.

• Для стимулирования **самостоятельной двигательной деятельности детей** в группе и на веранде необходимо **создавать** так называемые полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные **двигательные задания**(пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель, залезть на лестницу и др.)

• В дверных проемах можно укрепить тренажер «Попади в кольцо», на полу яркой изолентой сделать разметку для игры в «Классики». Желательно организовывать пространство таким образом, чтобы появилась возможность для многовариантных игр.

• Кроме того, в группе и дома хорошо иметь картотеку разнообразных игр, движений, упражнений, состоящую из карточек, на которых схематически изображены обще развивающие игры, основные виды движений, элементы гимнастики, фрагменты эстафет и подвижных игр.

В домашних **условиях родители** должны выделять круг основных предметов для **самостоятельной двигательной активности ребенка дошкольника**.

Предоставить в свободный доступ велосипед, санки, качели, подвесную сетку — мешок для метания мячей. На основе различных движений мы советуем **родителям** придумать весёлые подвижные игры с детьми, которые можно объединить одним сюжетом, например, который можно позаимствовать из литературных произведений, сказок, знакомых малышу («Колобок», «Айболит», «Мойдодыр», «Кто сказал: «Мяу!»). Предложите ребёнку походить «как медведь», попрыгать как зайчик, а вот Колобок убегает от волка «по мостику» (пройти по дощечке или между двумя шнурами, или Колобок, убегая, проползает «под поваленным деревом» (натянутым шнуром, скакалкой или поставленным вертикально обручем). Можно придумывать различные несложные **двигательные упражнения**, позволяющие равномерно распределить нагрузку на все тело ребенка — так называемая зарядка для самых маленьких («Заводные игрушки»). Воспитатель может порекомендовать **родителям** во время совместных или **самостоятельных** игр использовать музыкальное сопровождение: включать песенки их любимых мультфильмов. По окончании следует сменить характер музыкального сопровождения на спокойный и расслабляющий, чтобы ребенка было легче переключить на другой вид деятельности.

Во время подвижных игр и упражнений следует следить за нагрузкой, так как излишняя физическая **активность** ведёт к переутомлению малыша, перевозбуждению его нервной системы. В таком случае, необходимо ненавязчиво предложить более спокойные упражнения, или «переключить» внимание ребёнка на более спокойный вид деятельности.

 Например, после игры «Кошки-мышки», предложить мышке пройти мимо кошки очень тихо, чтобы не разбудить её. Или Колобок, убежав от всех зверей, должен выбраться из леса очень тихо, чтобы не шумели ветки, чтобы лиса не услышала его!

**Родители**, следя, чтобы малыш не упал и не расшибся, изрядно устают, но они ни в коем случае не должны ограничить его **активность**, а наоборот, им следует всячески способствовать ей. Не стоит, в целях безопасности ребёнка запрещать ему **активные игры**! Научите малыша правильно спрыгивать, приземляясь на носочки, сохранять равновесие, правильно держаться во время лазания за рейки гимнастической лесенки, и этим вы обеспечите его безопасность, убережёте от травм. Ведь движение помогает ребенку правильно развиваться, как физически, так и психологически, познавать окружающий мир, испытывать новые эмоции.

Мы советуем **родителям в условиях** семьи использовать следующие физкультурно оздоровительные элементы:

• утреннюю гимнастику;

• хороводные игры-забавы;

• подвижные игры;

• спортивно-развлекательные игровые комплексы;

• гимнастику для глаз;

• элементы **самомассажа**;

• закаливающие процедуры (с учетом здоровья **детей**).

Следует заметить, что **двигательная активность** каждого ребенка индивидуальна. Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Если же у ребенка нет желания заниматься, следует проанализировать причины такого негативного отношения к занятиям и в дальнейшем **создавать** более благоприятные **условия**.

Повышение **самостоятельной ДА детей** может рассматриваться как одно

из действенных средств сохранения здоровья ребенка, улучшения его физической подготовленности, обогащения **двигательного опыта**, увеличения творческого и познавательного потенциала.