

**Методическая разработка
для родителей по
организации двигательной
активности детей**



Подготовила :воспитатель МБДОУ д сад «Колосок» Токарева Т С .
с.Нижний Саянтуй

Цель: полноценное физическое развитие

Задачи:

- охранять и укреплять здоровье ребенка
- совершенствовать жизненно важные функции организма ребенка
- научить детей самостоятельной двигательной активности в условиях группы детского сада





Что такое двигательная активность?

- Двигательная активность – естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребенка, состояние его здоровья. Она должна соответствовать его опыту, интересам, желаниям и функциональным возможностям организма.





Актуальность темы:

Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.



Для осуществления оптимальной двигательной активности детей необходимо правильно и грамотно организовать двигательный режим, а также подобрать необходимое и достаточное количество оборудования и атрибутов для самостоятельной двигательной активности дошкольников.



3. На что на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка?



Основные принципы организации двигательной деятельности детей

- ❖ Наблюдения;
- ❖ Дидактические задания;
- ❖ Совместные с воспитателем трудовые действия;
- ❖ Подвижная игра;



Модель ежедневной системы работы по физическому воспитанию в ДОУ



Формы двигательной деятельности



- Од по физическому развитию
- утренняя гимнастика
- подвижные игры
- физкультминутки
- оздоровительно-профилактическая гимнастика
- гимнастика после сна
- закаливающие процедуры
- физкультурные упражнения на прогулке
- спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования
- ритмика, аэробика, кружки, секции
- самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей





Двигательная активность является естественной потребностью организма человека. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Двигательная активность детей это-



Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка

Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей



- Соблюдайте режим дня, приближенный к режиму в ДОУ
- Научите ребенка выполнять гигиенические процедуры, соблюдать правила личной гигиены
 - Правильно питайтесь (полезно, сбалансировано)
- Соблюдайте режим сна (ночного и дневного)
 - Ежедневно совершайте прогулки на свежем воздухе, без переохлаждения
- Создайте условия для двигательной активности (спорт. инвентарь)
 - Делайте утреннюю гимнастику, занимайтесь спортом
- Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма



- Не допускайте переутомления, регулируйте нагрузки и отдых
 - Формируйте навык правильной осанки
 - Для профилактики плоскостопия делайте массаж стоп

Рекомендации родителям :

Прежде всего необходимо:

1. Создавать эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон.
2. Стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью, обеспечивать достаточную страховку



3. Начинать следует с минимальной дозировки, постепенно увеличивая ее. а также постепенное, с учетом возраста, нарастание сложности упражнений.



«Спортивный уголок дома»

Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей способствует, закреплению двигательных навыков, развитие практически всех двигательных качеств силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости и самостоятельности.

Наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться сочетая совместные, подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно - оздоровительном комплексе включающем, разнообразные спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий наличия свободного времени у , родителей.

Занятия на спортивно оздоровительном комплексе или комплексе «Домашний стадион» :

- делают процесс каждодневных занятий физической культурой более эмоциональным и разнообразным ;
- избирательно воздействуют на определенные группы мышц тем , самым ускоряя процесс их развития;
- позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок .



Заключение

Было доказано, что совместные занятия родителей с детьми приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствует развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствует всестороннему развитию ребенка.

Совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости. Они обогащают и оздоравливают семейную жизнь. Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть дети будут здоровыми и счастливыми. А это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы все.

Литература:

1. Я. Бердыхова. Мама, папа, занимайтесь со мной. М: Физкультура и спорт, 1990;
2. Е.Н. Вавилова. Укрепление здоровья детей. Москва, Просвещение, 1986;
3. Н.Ф. Виноградова. Воспитателю о работе с семьей. Москва. Просвещение 1989;
4. И.И. Гребешкова. М: Медицина 1990 г. Ваш ребенок.
5. В. Михайлов, А. Палько. Выбираем здоровье! Москва, Молодая гвардия 1985;
6. Ю.Ф. Зиановский. К здоровью без лекарств. Москва, Советский спорт 1990;
7. А.Ф. Островская. Педагогические ситуации в семейном воспитании. Москва, Просвещение, 1998;
8. В.И. Теленчи. Гигиенические основы воспитания детей. Москва, Просвещение. 1987;
9. Ф.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Ради здоровья детей. М; Просвещение, 1985;
10. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика Ф.В. и спорта. Москва 2000;

Спасибо за внимание!

