

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города
Нефтеюганска «Детский сад №13 «Чебурашка»

Консультации для родителей
«Двигательная активность детей в ДОУ»

Подготовил:
инструктор по физической культуре
Паламарчук А.С.

г.Нефтеюганск 2017

Как часто мы, взрослые, злимся, когда дети бессмысленно, как нам кажется, бегают по квартире, носятся по двору, и мы не можем увести их домой. Нам представляется это шаловливостью, нежеланием подчиниться нашим требованиям. Правда?

Но не следует путать шаловливость ребенка с удовлетворением его естественной потребности в движениях, а такая потребность имеется. И наша задача – создать условия для оптимальной двигательной активности детей.

Во второй младшей группе, для этого проводятся следующие мероприятия:

- ***Утренняя гимнастика***
- Физ. минутки на каждом занятии
- Игры и упражнения между занятиями
- Подвижные игры на прогулке
- Физкультурные занятия
- Занятия плаванием
- Взбадривающие гимнастики после сна
- Самостоятельная двигательная деятельность

Подробнее остановимся на некоторых видах двигательной деятельности.

Утренняя гимнастика

Каждое утро мы с детьми проводим утреннюю гимнастику. Т.к дети маленькие, утренняя гимнастика представляет собой игровой характер. Дети имитируют разных животных, попадают на веселую полянку, играют с мячиками и кубиками. Все это взбадривает детей и поднимает им настроение. Не смотря на игровой характер, утренняя гимнастика оказывает огромное оздоровительное влияние и способствует развитию физических качеств, таких как сила, ловкость, подвижность в суставах и т.д.

Физкультурные минутки

Ежедневно с детьми проводятся занятия. Во вторых младших группах длительность занятий 15 минут, но и это казалось бы короткое время, просидеть нашим малышам тяжело, они начинают отвлекаться, невнимательно слушать воспитателя, начинают разговаривать. В это время мы проводим физ.минутки, которые позволяют в значительной мере снять утомление и повысить работоспособность. Физминутки включают в себя комплексы упражнений, пальчиковые игры, и упражнения для глаз.

Игры и упражнения между занятиями.

Между занятиями у нас есть время и мы успеваем организовать с детьми 1-2 малоподвижные или средне подвижные игры. Во время игры дети отвлекаются от учебного процесса, полностью расслабляются, снижают утомление и повышают

работоспособность. И затем дети с удовольствием идут на следующее занятие.

Подвижные игры на прогулке.

Каждый день проводятся прогулки, во время которых, мы так же организуем 2-3 подвижные игры, которые способствуют развитию разных физических качеств. Для того чтобы игры проходили веселее, детям одевают маски - собачек, зайчиков, лисичек. Так же во время прогулки проводится индивидуальная работа с детьми, для закрепления того или иного физического качества. Например, для развития ловкости, проводят такие игровые упражнения, как «поймай мячик», «прокати мячик»; для подготовки к прыжку в длину с места, «перепрыгни лужицу», «кто дальше»; для развития координации движений «пройди по дорожке» и т.д. После прогулки дети чувствуют себя прекрасно, у них повышается аппетит, и они хорошо засыпают во время дневного сна.

Гимнастика после сна

В три часа наши детки полные сил, просыпаются. Под спокойный голос воспитателя делают гимнастику лежа на кровати. Затем босыми ногами ходят по различным дорожкам здоровья, это и массажные коврики, и ребристые доски, и мешочки с наполнителем, которые воспитатели делают своими руками. Взбадривающая гимнастика проводится с целью профилактики плоскостопия и укрепления осанки, наших детей.

Физкультурные занятия

2 раза в неделю проводятся физкультурные занятия в спортивном зале. Во время занятий дети играют с различным физкультурным оборудованием, ходят по скамейкам, подлезают под ворота, разучивают разные подвижные игры. Кроме спортивного зала, занятия проводятся в тренажерном зале, где есть мягкие модули, качели, батут, мягкий тоннель. С занятия дети всегда уходят в хорошем настроении.

Давно установлена безусловная связь между двигательной активностью и развитием ребенка, способностью его организма оказывать сопротивление болезням. Вот почему активные дети болеют реже!

И помните: физические упражнения, подвижные игры на воздухе – это мощное средство укрепления здоровья вашего ребенка!!!