Консультация для родителей

«Активная двигательная деятельность детей - важное условие их своевременного и полноценного развития»

Подготовила инструктор по ФК: Буданова Т.Ю.

Движение помогает нашему организму быть здоровым. Что же касается движений для физического и психического развития ребёнка, то об этом говорится почти во всех книгах о воспитании детей. И, действительно, невозможно представить здорового ребёнка неподвижным, хотя, к сожалению, малоподвижных детей всё чаще и чаще можно встретить среди воспитанников детских садов. Ребёнок уже в дошкольном детстве испытывает вредное воздействие гиподинамии. **Гиподинамия** – что это такое? Угрожает ли она маленьким детям? Физиологи считают движение врождённой, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение её особенно важно в раннем и дошкольном возрасте. Врачи утверждают: без движений ребёнок не может вырасти здоровым.

Движение – это предупреждение разного рода болезней. Движение – это эффективнейшее лечебное средство.
По мнению психологов: маленький ребёнок – деятель!. И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений – один из показателей правильного нервно-психического развития в раннем возрасте. Все известные педагоги с древности до наших дней отмечают: движение важное средство воспитания.
Задача создания всех необходимых условий для того, чтобы наши дети росли физически здоровыми и крепкими  -  является одной из важнейших. Нам, работникам   дошкольного  учреждения,  доверено самое ценное – наши дети: нежные, хрупкие каждый в отдельности и все вместе. Сегодня жизнь предъявляет повышенные требования к детям. Это означает, что необходимо формировать поколение с более высокой моралью, умственными способностями и физически развитыми. Одним из наиболее важных направлений физического воспитания, как уже выяснилось, является двигательная активность детей.

В детском саду оборудованы   физкультурный зал, оснащённый необходимым инвентарём, физкультурные уголки в групповых комнатах, дорожки здоровья. Участок   детского  сада тоже  не остался без внимания. На групповых участках имеются  веранды, скамейки, горки, лестницы для лазания, беговые дорожки.

Имеется физкультурная площадка. Здесь есть  необходимое оборудование  для занятий и двигательной активности детей:  баскетбольная стойка, беговая дорожка, песочная яма для прыжков в длину, дуги для подлезания, скобы для перешагивания,  оборудование для развития координаций движений. Каждая группа имеет достаточное количество выносного материала (мячи разных размеров, скакалки, обручи,кегли).
Создание здорового образа жизни для ребёнка в ДОУ является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый образ жизни предполагает приобщение детей к двигательной культуре через целенаправленное физическое воспитание. Двигаясь, дети познают окружающий мир, учатся любить и целенаправленно действовать в нём. Поэтому очень важно рационально организовать  двигательный режим в домашних условиях для того, чтобы дети как можно больше находились в движении. В выходные дни родителям необходимо продолжать физкультурно-оздоровительные мероприятия. Для формирования здорового образа жизни в семье должен быть доброжелательный микроклимат и пример родителей; что лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.
Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.
Движения, даже самые простые, дают пищу детской фантазии, развивают творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребёнка. Двигательное творчество раскрывает ему моторные характеристики собственного тела, формирует быстроту и лёгкость в бесконечном пространстве двигательных образов, учит относиться к движению, как к предмету игрового экспериментирования. Основное средство его формирования – эмоционально окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети входят в ситуацию(сюжет), через движения тела учатся передавать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции, создавать новые сюжетные линии, новые формы движений. Кроме того в процессе двигательной деятельности формируется самооценка дошкольников: ребёнок оценивает своё «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.
Будем надеяться, что совместный  труд педагогов и  родителей позволит сформировать необходимый объём  двигательной активности, который необходим для формирования физического здоровья ребенка.