
Консультация

«ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Маленькие дети обычно очень подвижны. Это значит, что у ребёнка проявляется естественное стремление к развитию и совершенствованию своего организма.

Врачебные наблюдения говорят о том, что подвижность свойственна здоровым детям, а малоподвижность - вялым, как правило, страдающим каким-ни будь недугом. Многие родители заставляют своих детей вести себя спокойно, т.е. подолгу сидеть на одном месте, постоянно отдёргиваем ребёнка: «Не вертись! Посиди спокойно! Не бегай! Не прыгай!» Этим самым родители задерживают как физическое, так психическое развитие ребёнка.

Различные физические упражнения, и особенно игры, которыми так увлекаются дети, прежде всего, благоприятно влияют на их умственное развитие.

Под влиянием движений улучшается деятельность головного мозга и нервной системы, у детей создаётся бодрое, жизнерадостное настроение и все жизненные процессы в организме протекают более активно.

Физические упражнения содействуют развитию таких важных качеств, как внимательность, точность, дисциплинированность, настойчивость.

Ежедневные физические упражнения предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета (искривление

позвоночника, уплощение грудной клетки, изменение формы ног), Специально организованные движения обуславливают нормальный рост и развитие ребёнка: кости хорошо растут в длину, ширину и становятся более прочными; мышцы увеличиваются в объёме и становятся сильнее.

При систематическом выполнении упражнений хорошо укрепляется весь организм и повышается сопротивляемость его к различным заболеваниям. Ведь физически крепкие дети болеют сравнительно реже и переносят заболевания значительно легче.

Родителям следует знать, что разнообразные движения, регулярно выполняемые ребёнком, воспитывают у него ряд жизненно необходимых навыков в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазании Дети становятся более подвижными и ловкими, выполняют движения согласованные и точнее.

Задача взрослых состоит в том, чтобы создать ребёнку необходимые условия для нормального физического развития. Для этого требуется совсем немного: место, удобная одежда и пособия, побуждающие ребёнка к движению.

Как же двигаются дети в детском саду?

Физическое воспитание детей дошкольного возраста представляет собой единую систему воспитательных и оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр и развлечений под непосредственным руководством воспитателя и инструктора по физкультуре.

Каждое утро у детей начинается с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление

двигательных навыков.(пока дети адаптируются утреннюю гимнастику проводят воспитатели в группе)

О пользе зарядки знают все родители, но лишь немногие выполняют её регулярно. И совершенно напрасно, ведь утренняя зарядка заряжает вас энергией на целый день, развивает ваши мышцы и формирует ваше тело, способствует оздоровлению организма, укрепляет иммунитет, дарит хорошее настроение.

Если вы решили приучить себя и ребёнка к зарядке по утрам, приготовьтесь выполнять её ежедневно. Она будет способствовать вашей самодисциплине и организованности. Если вы хотите, чтобы утренняя зарядка вам и ребёнку приносила пользу и радость, помните о нескольких правилах. (правила написаны в буклете)

Детям дома надо делать зарядку вместе со взрослыми с мамой, с папой, бабушкой, братом т.к. малышу надо на кого-то ровняться, за кем-то повторять, с кого-то брать пример. У малышей в основном игровые комплексы: «Воробьи-воробушки», «Весёлые котятки», «Непоседы зайчики». Малышам очень нравятся игры подражательного характера - изображать движение паровоза, автомобиля, полёт самолёта, птиц, прыжки зайцев.

Физкультурные занятия направлены на то, чтобы научить их ориентироваться в пространстве, действовать сообща, особенно в играх, проявлять индивидуальные двигательные способности. Однако самое главное – это постепенное овладение жизненно важными видами движений – ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием,

Основные движения

Чему учатся наши дети?

✓ У детей **3-4 лет** продолжают развиваться разнообразные виды движений. Они учатся ходить и бегать свободно, не шаркая

ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений ног и рук

Мы учимся ходить и бегать всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, бегаем в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), учимся бегать с изменением темпа и направления

✓ Большое место в двигательной деятельности дошкольников занимают прыжки. Они способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию мышц ног, спины, брюшного пресса, вырабатывают сложную координацию движений.

Дети в этом возрасте учатся энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места; в метании предметов. Прыгают наши ребята на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыгают на двух ногах через **шнур** (линию); через две параллельные линии или через «маленький ручеёк» (10-30 см).

✓ У нас есть такой вид основных движений как: катание, бросание и метание. Хочу сразу отметить, что дети очень любят играть с мячами.

Дети у нас учатся энергично отталкивать предметы при катании и бросании, учимся ловить мяч двумя руками.

Ребята катают мяч педагогу, друг другу, катают под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см);

Бросаем мячи вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.

Метает, набивные мешочки, на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. стараются поймать мяч, брошенный педагогом с расстояния 50-100 см.

✓ . Обучается хвату за перекладину во время лазанья.

Лазаем по лесенке стремянке (в группе) по гим/стенке (в зале) верх и вниз удобным для ребёнка способом.)

Закрепляет умение ползать.

Ползаем на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Ребята подлезают под воротца, веревку (высота 30-40 см),

✓ Мы учимся строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

✓ Учимся сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

✓ Учимся выполнять правила в подвижных играх

✓ Поручаемся действовать совместно.

Одно из важнейших мест в жизни ребёнка-дошкольника занимает игра. В детском саду на занятиях по физической культуре мы играем в подвижные игры, в которых все играющие обязательно вовлекаются в активные двигательные действия. Это такие игры как «Солнышко и дождик», «Догони мяч», «Зайка беленький сидит», игры на ориентировку в пространстве; где звенит, найди игрушку. Подвижные игры

С ходьбой и бегом.«Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч вокруг», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Утренняя гимнастика и физическая культура проводятся в игровой форме, чтобы создать положительный эмоциональный фон, поднять настрой у детей, обогатить его новыми знаниями. Двигаясь, ребёнок познаёт окружающий мир, учится любить его и действовать в нём.