

# Консультация «Быть в движении значит быть здоровым»

Подготовила воспитатель: Бобрицких В.И.

С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Формирование этой важной, для жизнедеятельности потребности, в значительной степени, зависит от особенностей жизни и воспитания, от того насколько окружающие взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений.



Движение – главное проявление жизни ребенка. Неподвижность приводит к понижению жизнедеятельности организма, замедлению роста, задержке умственного развития, снижению сопротивляемости к инфекционным заболеваниям.

Движения, физические упражнения считаются специфическим средством физического воспитания. Двигательная активность – биологическая потребность организма, от степени, удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Движения, физические упражнения обеспечат эффективное решение задач физического воспитания, если они будут выступать в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям двигательной активности каждого из детей. Движения оказывают всестороннее влияние на организм

растущего ребенка. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям.



Говоря о роли физических упражнений, как об одном из важных факторов оздоровления ребенка, не следует считать, что чем более насыщено занятие физическими упражнениями, чем выше его моторная плотность и двигательная активность детей, тем благотворнее это будет сказываться на их развитии. На самом деле физическая культура только тогда способствует развитию и оздоровлению детей, когда объем и характер нагрузки будут для них достаточными и необходимыми, не приведут к переутомлению, перенапряжению физиологических функций детского организма.

Гигиенической нормой двигательной активности (по данным профессора А.Г. Сухарева) считают уровень, который полностью удовлетворяет биологическую потребность организма в движении, способствует укреплению здоровья и благоприятствует дальнейшему развитию.

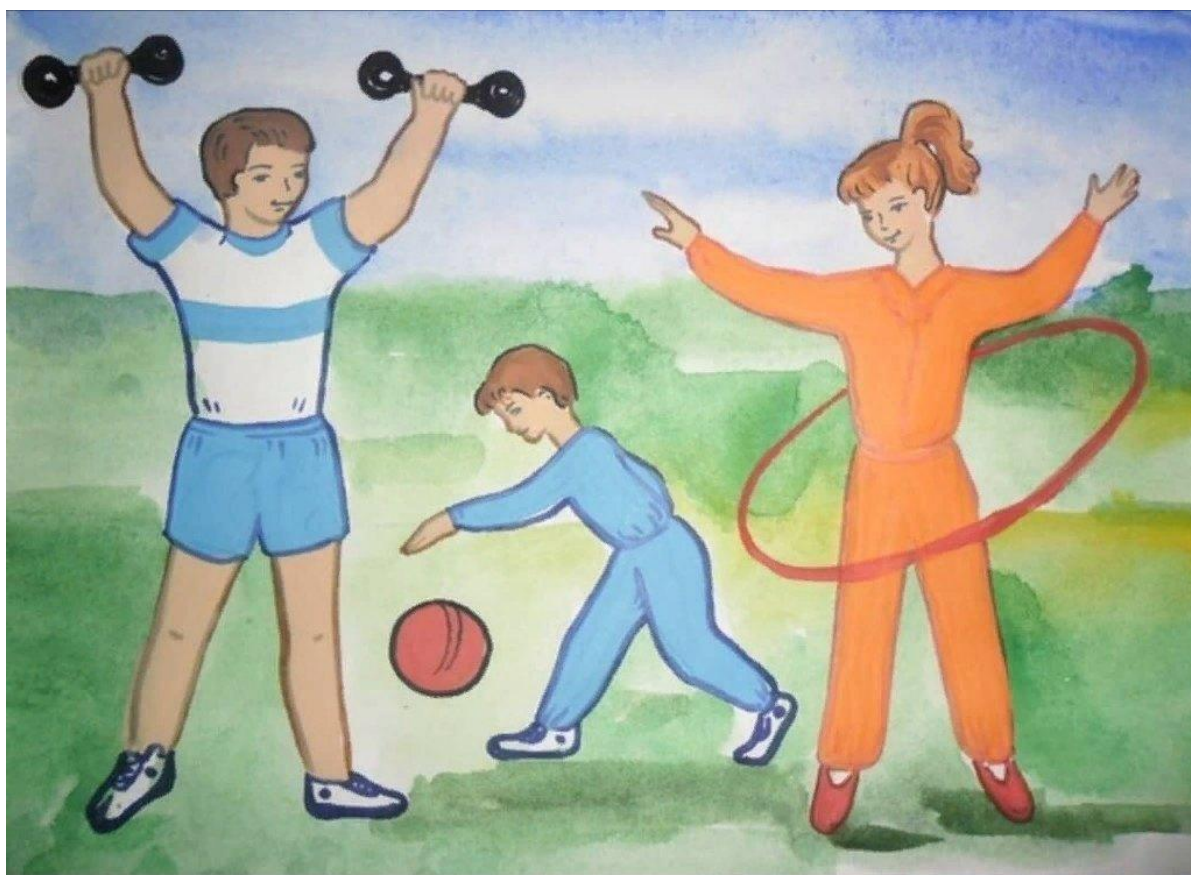
Оптимальной двигательной активностью считается такой уровень, который находится на верхней границе возможностей организма.

Сниженной может квалифицироваться двигательная активность, при которой объем физической нагрузки не превышает 50% по отношению к возрастной потребности дошкольника; повышенная двигательная

активность отмечается при увеличении ее возрастной потребности на 10-30%

Санитарными нормативами предусматривается реализация двигательной активности детей 5-7 лет в объеме до 6-8 часов в неделю, с учетом их состояния здоровья, времени года.

Основное содержание физического воспитания в дошкольном учреждении составляют различные виды физических упражнений: основные, танцевальные движения, строевые упражнения, подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения, простейшие формы: туризм, дальние прогулки за пределы детского сада. Физическое воспитание дошкольников представляет собой комплекс оздоровительно-образовательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. Формы этой работы могут быть различными: физкультурные занятия, физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения на прогулке), активный отдых ( спортивные праздники и развлечения, каникулы, дни здоровья) Двигательный режим предусматривает и самостоятельную двигательную деятельность, которая составляет не менее  $\frac{2}{3}$  объема общей двигательной активности.



Организовать двигательную деятельность с детьми можно в утренние часы приема и после завтрака, между занятиями: предложить

малоподвижную игру, физические упражнения с использованием физкультурных пособий.

Большое место в активизации двигательной деятельности занимают подвижные игры, способствующие развитию и совершенствованию основных видов движений, умению действовать в соответствии с правилами.



Во время подвижных игр дети получают хорошую двигательную разрядку, поэтому их можно проводить в течение дня, как со всей группой, так и с подгруппой детей: утром – малоподвижную и средней подвижности, на прогулке 2-3 игры средней и высокой подвижности и в вечернее время – малоподвижные игры.

Исключительно важную роль в повышении оздоровительной эффективности физической культуры выполняют занятия, организованные на свежем воздухе. В холодный период года такие занятия могут осуществляться при температуре воздуха до  $-15^{\circ}\text{C}$  в безветренную погоду и при соответствующей гигиеническим требованиям одежде детей.

Эффективность во многом зависит от правильной организации спортивно – оздоровительной работы. Особенно важно рационально чередовать учебную деятельность с активным отдыхом.

Спортивные праздники, досуг, дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми в форме развлечений, способствует физической рекреации детей, расслаблению организма после умственной нагрузки, укреплению

их здоровья, совершенствованию различных двигательных навыков, развитию двигательных и психических способностей, формированию положительных эмоциональных состояний. Полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Эмоциональный фон, интересные действия в спортивных играх и упражнениях рожают положительные эмоции, бодрое жизнерадостное настроение, создают определенный эмоциональный настрой у детей, что является особенно важным условием активного отдыха.

Спортивные праздники, развлечения, способствуют приобщению детей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у ребят такие важные черты характера, как дисциплинированность, коллективизм, уважительное отношение к соперникам.

Расширяющийся двигательный опыт, неоднократное повторение упражнений прибавляют детям уверенности, смелости, решительности.

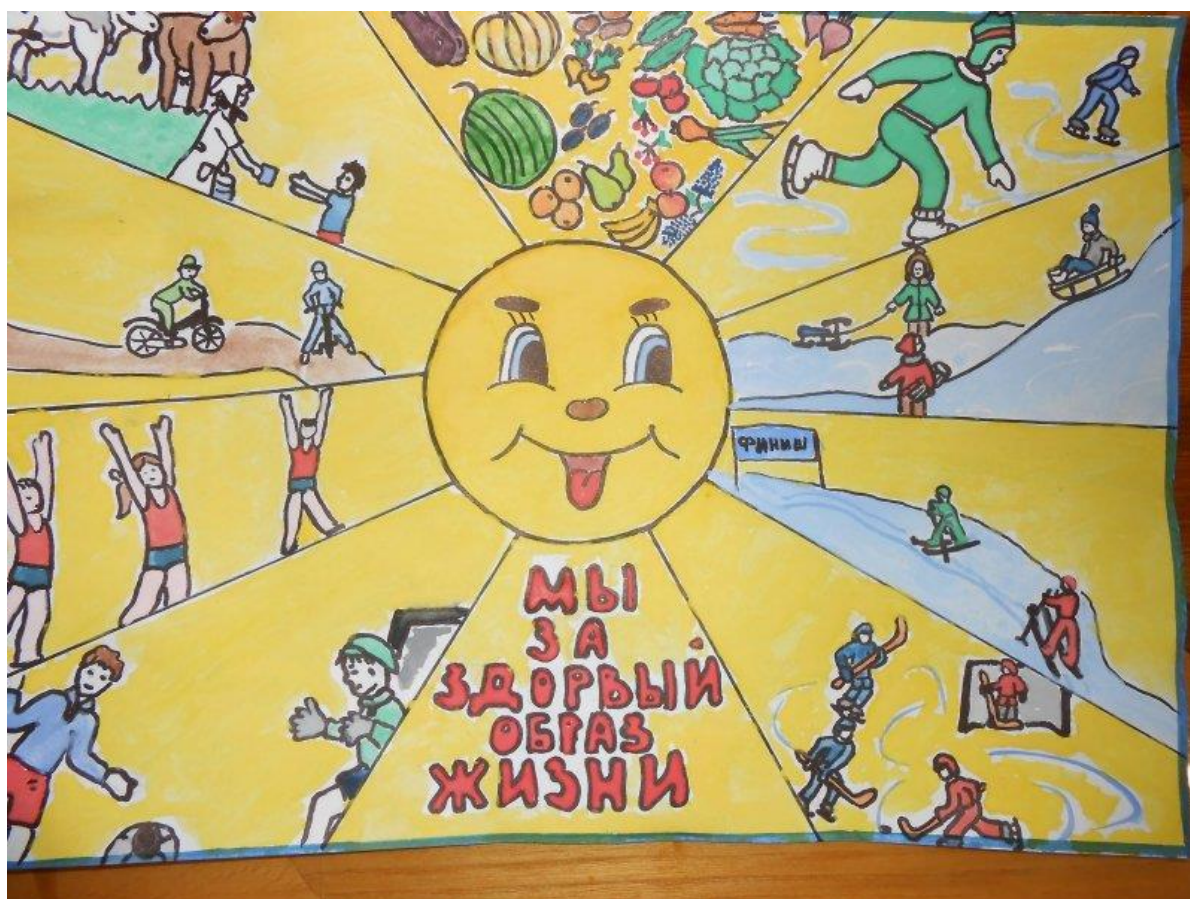
Дни здоровья призваны содействовать оздоровлению детей, предупреждению утомления. В эти дни отменяются все учебные занятия, режим дня насыщается активной двигательной деятельностью детей, самостоятельными играми, музыкальными развлечениями. В холодное время года пребывание на воздухе удлиняется, а в теплое - вся игровая деятельность выносится на открытый воздух. День здоровья начинается утренним приемом детей, который может проходить в занимательной форме. Утренняя гимнастика должна включать участие персонажей. Дальнейшая программа для каждой группы своя. Это могут быть простейшие туристические походы, подвижные игры и упражнения на воздухе, физкультурные занятия, соревнования, конкурсы. Целесообразно к этому дню приурочить подарки в виде физкультурных пособий, двигательных игрушек. Все это способствует подъему настроения, повышению активности детей. Во второй половине дня может быть проведен физкультурный праздник или досуг с участием родителей.

Интересна и перспективна идея так называемой еженедельной «физкультурной пятницы». Активный отдых с использованием физических упражнений, игр, веселых развлечений поможет снять усталость и сформировать положительную доминанту мышечной радости и хорошего настроения.

Двигательная активность играет важнейшую роль в развитии и укреплении здоровья детей, создавая энергетическую основу для роста и формирования систем организма и оказывая благотворное стабилизирующее действие на становление психических функций. Ведущее значение в укреплении здоровья имеют циклические, т.е. длительные, регулярно повторяющиеся упражнения, направленные на тренировку и совершенствование выносливости. Именно выносливость

в сочетании с закаливанием обеспечивает надежный щит против респираторных заболеваний.

Хорошее оздоровительное действие имеют такие упражнения как, быстрая ходьба, лыжные прогулки, бег на коньках, езда на велосипеде, теннис, гимнастические упражнения, ритмическая гимнастика. Все эти мероприятия позволяют выработать разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно – гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребенка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.



Такая приспособленность проявляется в устойчивости к экстремальным условиям, невосприимчивости организма ребенка к различным болезнетворным факторам, т.е. научить ребенка вести здоровый образ жизни.

Все спортивные мероприятия (организованные и самостоятельные) составляют определенный двигательный режим, общая продолжительность двигательной активности детей, в которой, не менее 50-60 % периода бодрствования.

Таким образом, рациональная физическая нагрузка является для дошкольников мощным средством развития и оздоровления только при условии правильно построенной работы по физическому воспитанию, реализации нагрузок, адекватных возможностям детского организма, при индивидуальном подходе к каждому ребенку и осуществлении всего комплекса спортивно - оздоровительных мероприятий