

«Организация двигательной активности ребенка дома»

Родители радуются тому, что дети живые и подвижные, но их беспокоит, смогут ли ребята продолжительное время спокойно сидеть на уроке. К этому детей надо готовить.

Двигательный режим-обязательный
процесс занятий физическими
упражнениями на протяжении всей
жизни человека.



Современные семьи способны и обязаны вместе с дошкольным учреждением создавать условия, благоприятные для здорового развития каждого **ребенка**

Надо заботиться о **ребенке постоянно и организовывать жизнь в семье так**, чтобы он имел возможность проявлять **двигательную активность**, т. е. физическая культура должна стать важным компонентом воспитательной и социальной функции семьи

На что же должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребят? Как уже говорилось выше, это, прежде всего, **организация жизни**, которая предусматривает

продуманное чередование различных видов деятельности. Рациональным чередованием сна, питания, прогулок, занятий, игр обеспечивается не только равномерное развитие всех систем и **органов**, формируется выносливость **ребенка**, но и вырабатывается система навыков **организованности**, аккуратности, проявления воли и др., которые очень важны для относительно самостоятельной школьной жизни.

Составляя режим дня **ребенка в семье**, взрослые могут опираться на научно обоснованную **организацию** жизни дошкольника в детском саду. Ни один из тех видов деятельности, которыми **ребенок** занимается в детском саду, не должен отсутствовать в его жизни **дома**. Некоторым видам деятельности в **домашних** условиях можно уделить больше времени (*например, игре, прогулке*). Занятия взрослого с одним-двумя детьми должны быть живыми, разнообразными, интересными, радостными.

Особое внимание взрослые должны уделять ежедневному пребыванию **ребенка на воздухе**, заботиться о благоприятном природном окружении, о наличии спортивных и детских площадок. Эти факторы способствуют укреплению здоровья, стимулируют рост, закаляют **организм** и обеспечивают необходимое восстановление сил.

Во время пребывания на свежем воздухе **ребенку** предоставляется возможность проявлять спонтанную **двигательную активность**, которая в этом возрасте естественна и доминирует. Она может длиться минимум до шести часов. Движения **ребенку** не повредят – он сам неосознанно регулирует мышечную нагрузку.

Перегрузка происходит лишь тогда, когда мы заставляем **малыша** долго **выдерживать статичное положение**, или тогда, когда **не уравновешиваем неподвижные виды деятельности двигательной активностью**. Недостаток движения может привести к нежелательному ожирению. Дать **ребенку** возможность свободно **двигаться** – это не значит позволять ему делать все, что он захочет, и не заботиться о его безопасности. Наоборот, это требует значительно более продуманной обстановки и большего внимания, чем **организованная деятельность**.

Кроме предоставления возможности двигаться спонтанно во время пребывания на воздухе, следует специально совершенствовать навык хождения, упражняться в беге, прыжках, учить бросать и ловить мяч, играть в различные подвижные игры, организовывать небольшие спортивные состязания, такие, как:

«Кто лучше пройдет по скамейке», «Кто дольше не уронит мяч», «Кто дольше прыгает через скакалку» и т. п. Так развивается общая двигательная культура ребенка.

Для разнообразных физкультурных занятий и игр используется различного рода физкультурное оборудование: скамейки, бревна, лесенки, качели, канаты, кегли, мячи, скакалки и многие другие предметы. На прогулках на асфальтированной дорожке или спортивной площадке часто используются летом самокаты, трехколесные велосипеды, а зимой санки, лыжи, коньки. Тренировать и закаливать ребят надо в любые сезоны: ходить с ними на лыжах, кататься на катке, купаться, загорать, **организовывать** небольшие туристические походы.

В детском саду в течение дня ребята регулярно занимаются физическими упражнениями: на утренней гимнастике и во время физкультурных пауз используются общеразвивающие упражнения, во время которых вовлекаются в работу различные группы мышц.

ЭТО ВАЖНО! А знаете ли вы, что количество шагов в сутки для трехлетних детей должно составлять 9- 9,5 тысяч, для четырехлетних – 10-10,5 тысяч, для пятилетних – 11-12 тысяч шагов и для шестилетних – 13-13,5 тысяч. Подсчитать шаги можно с помощью шагомера. Если при проверке обнаружится, что **ребенок двигается меньше**, чем ему положено, надо срочно принимать меры.

Если ребенок заболел...

Для **ребенка** во время болезни следует выбирать игры, не вызывающие большой психофизиологической нагрузки, чтобы у детей не возникло желание ускорить темп выполнения, так как это может привести к перегрузкам. Необходимо акцентировать внимание **ребенка** на эстетической стороне выполнения того или иного движения, точности действий и соблюдении правил игры.

Внимание детей младшего возраста крайне неустойчиво, поэтому продолжительность одной игры невелика – до 5 минут, но постепенно время игры можно увеличить до 10-15 минут при условии переключения с одной игры на другую с перерывами на отдых, музыкальными заставками и пением.

Игры, следующие друг за другом и требующие длительной сосредоточенности или направленные на развитие только одного навыка, утомляют **ребенка**.

Игры следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали разностороннее воздействие. Желательно проводить игры по нескольку раз в день.

Необходимо проветрить комнату перед игрой, очистить нос от слизи, чтобы правильно осуществлять носовое дыхание.

Помните, что любая нагрузка гораздо полезнее ее отсутствия. Если даже вам и не удается соблюдать режим занятий, то просто играйте почаще с детьми.

Это – самая лучшая форма выражения любви и заботы!

Двигательная активность дома



1. «Твистер».
2. Полоса препятствий.
3. Игры с мячом (боулинг, попади в цель).
4. «допрыгни до предмета».

5. «Веселая дорожка.
6. «Классики».
7. Лабиринт (из стульев и покрывала).
8. Спортивный дневник.

