

## **Консультация для родителей.**

### **Развивающие игры физической активности и здоровья.**

Важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, развития у него физических навыков и умений является дошкольное детство ГОС ДВО нацеливают содержание образовательной области «Физическое развитие» на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Охрана жизни и укрепление здоровья дошкольников остается приоритетным направлением в работе нашей дошкольной организации. За многие годы коллективом ДО выбран определенный алгоритм развития двигательной активности, который способен решать задачи обозначенные ГОС ДВО.

**Организованная образовательная деятельность по физическому развитию** является основной формой физического воспитания дошкольников, обязательной для всех детей, проводимой круглый год.

**Утренняя гимнастика** является одним из важных компонентов двигательного режима.

Комплекс утренней гимнастики повторяется в течение двух недель.

**Физкультминутка** является обязательной частью ДО. Любая организованная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность. В тот момент, когда у детей появляются первые признаки переутомления воспитателю целесообразно провести физкультминутку. Это общеразвивающие упражнения - упражнения для рук, наклоны, приседания, прыжки, подскоки, ходьба, с текстовым сопровождением, или танцевальные, импровизационные движения с музыкальным сопровождением.

**Двигательная разминка или динамическая пауза** проводится во время большого перерыва между занятиями. Обычно она состоит из 3-4 общеразвивающих упражнений, или же произвольных движений детей с

использованием разнообразных физкультурных пособий.

Продолжительность разминки не более 10 мин: 6-8 мин. для активного движения и 1-2 мин. для упражнений на расслабление.

### **Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.**

Прогулка — это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Здесь наиболее ярко проявляются особенности двигательной активности детей.

Очень важно, чтобы двигательная активность детей на прогулке регулировалась воспитателем, а каждый ребенок находился в его поле зрения.

*Основными задачами, решаемыми в процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются:*

- дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;
- совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости;
- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Наиболее успешное решение этих задач может быть достигнуто путем использования игр и физических упражнений, соответствующих возросшим двигательным возможностям детей, а также требующих от них определенного физического и умственного напряжения и более высоких морально-волевых качеств.

### **Подвижные игры.**

Для поддержания интереса детей к подвижным играм целесообразно усложнять их содержание, правила и задания.

В ряде игр от детей требуется проявление выдержки, волевых усилий и вместе с тем быстроты и ловкости движений.

Во время проведения подвижных игр нужно создавать радостную и непринужденную обстановку, чтобы достичь большей заинтересованности и желания детей принимать в них участие. Этому может помочь, например, подбор интересного сюжета игры.

### **Упражнения в основных видах движений.**

Кроме подвижных игр, на прогулке необходимо широко использовать разнообразные упражнения в основных видах движений.

Бег и ходьба.

Прыжки.

Метание, бросание и ловля мяча.

Упражнения на полосе препятствий.

При организации упражнений на полосе препятствий важно учитывать уровень дошкольников. Детям с высоким и средним уровнями предлагается более высокая физическая нагрузка по сравнению с малоподвижными детьми. Продолжительность упражнений на полосе препятствий для этих детей должна составлять не более 10 минут.

### **Спортивные упражнения.**

Во время пребывания детей на групповом участке или на спортивной площадке следует отводить значительное место спортивным упражнениям. Спортивные упражнения способствуют формированию разнообразных двигательных навыков и качеств. Они планируются по-разному в зависимости от времени года.

**Зарядка после дневного сна** позволяет поднять активность детей, улучшить эмоциональный настрой, провести активную профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

**Самостоятельная двигательная деятельность** детей организуется взрослым в разное время дня: утром до завтрака, в перерыве между занятиями, в свободное время после дневного сна, во время прогулки. При планировании самостоятельной двигательной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды: выделить достаточное для активного движения пространство, иметь достаточно разнообразные физкультурные пособия.

**Музыкально-ритмическая деятельность** так же благотворно влияет на физическое развитие детей: происходит общее укрепление здоровья: развитие и рост опорно-двигательного аппарата; развитие органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма; формируется правильная осанка, повышается работоспособность, жизненный тонус организма, совершенствуется развитие координации движений.

Она тесно связана с физической культурой, из которой выбираются основные движения: ходьба, бег, прыжки, которые преобладают в играх, хороводах, плясках.

### **Пальчиковая гимнастика.**

Пальчиковая гимнастика помогает развивать у ребёнка мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизировать речевые навыки, память и мышление.

Профилактическая гимнастика (картотека).

### **Массаж и самомассаж.**

Массаж – система приёмов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека. В массируемом участке тела усиливается циркуляция крови, лимфы, тканевой жидкости.

Самомассаж – способ саморегуляции организма, один из приёмов регулирования кровотока. Детей учат выполнять поглаживающие,

разминающие, постукивающие, похлопывающие движения в направлении кровотока – от периферии к центру (картотека).

### **Дыхательная гимнастика.**

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в лёгких, удаляет мокроту. Статические дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища. Динамические дыхательные упражнения сочетаются с различными движениями. Релаксационное дыхание хорошо сочетается с упражнениями мышечной релаксации (картотека).

**Закаливание** является важнейшей частью физического воспитания дошкольников.

В системе работы ДО закаливание нужно рассматривать как сознательное применение системы мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды.

Принципы закаливания: постепенность, последовательность, систематичность, комплексность, личностноориентированный подход.

Виды закаливания:

- ежедневные оздоровительные прогулки на свежем воздухе;
- водные процедуры: умывание, мытьё рук прохладной водой, полоскание рта после каждого приёма пищи и после сна прохладной водой или водой комнатной температуры
- воздушные ванны и ходьба по «дорожкам здоровья» после сна;
- ходьба босиком.

Подготовила инструктор по физической культуре Ергазина Ж.Т.