

«Движение – основа жизни ребенка дошкольного возраста»



В дошкольном возрасте происходит совершенствование всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью.

Движение – главная потребность растущего организма, поэтому развитие мышц в этом возрасте приобретает первостепенное значение. Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении.

В детском саду большое внимание уделяется совершенствованию оптимизации двигательного режима и повышению двигательной активности детей. Модель двигательного режима детей в детском саду, включает время проведения, кратность проведения и разнообразные формы двигательной активности, такие как:

- утренняя гимнастика,
- индивидуальная работа,
- физминутки,
- подвижные и спортивные игры,
- оздоровительный бег,
- гимнастика после сна и прохождение по «тропе здоровья»,
- спортивные досуги и праздники,
- музыкальные и физкультурные занятия.

Особое значение в воспитании здорового ребенка в детском саду имеют физкультурные занятия. Для поддержания интереса детей проводятся как традиционные занятия, так и игровые, занятия тренировочного типа, физкультурные праздники, спортивные досуги, «Дни здоровья». Применяется разнообразный спортивный инвентарь, тренажеры, музыкальное сопровождение.

Правильное развитие и сохранение здоровья ребенка напрямую зависит от организации здорового образа жизни ребенка в семье. Это благоприятный эмоциональный климат в семье, доброжелательное отношение друг к другу членов семьи, разумный быт: рациональное питание, достаточная физическая и трудовая активность, использование методов физического воспитания и закаливания, правильный режим, образцовое поведение взрослых, отрицательное отношение к вредным привычкам, исключение их из обихода семьи.

Хорошая традиция родителям вместе с детьми выполнять упражнения утренней гимнастики. В зарядку необходимо включать разные виды движений: ходьбу, бег, прыжки на месте и с продвижением, танцевальные движения, упражнения на внимание и на произвольность, упражнения на развитие чувства равновесия, гибкости, общей выносливости и силы, упражнения для свода стопы и формирования осанки.

После дневного сна рекомендуется проводить гимнастику для профилактики нарушения осанки, плоскостопия, дыхательные упражнения, закаливающие процедуры. Во время прогулки играть в подвижные игры, делать упражнения спортивного характера. Выбор физических упражнений зависит от возраста ребенка его самочувствия и физической подготовленности. Желательно чтоб они отличались по своему влиянию на организм ребенка, развивали различные группы мышц. Необходима постепенная смена движений руками на движения ногами и туловищем. Основные движения следует выполнять ежедневно по 2 – 3 вида, лучше это делать на спортивной площадке, оборудованной лесенками, лавочками, бревнами и т. д. Дома хорошо организовать спортивный уголок в комнате.

Родители, которые любят прогулки на свежем воздухе, ежедневно занимаются утренней зарядкой, соблюдают гигиенические правила, будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей. Поэтому совместная работа педагогов в детском саду и родителей обязательно даст положительный результат. Поощряя любовь к физкультуре, спорту, движению мы формируем в человеке привычку здорового образа жизни.

