

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОКТЕБЕЛЬСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «ЖЕМЧУЖИНКА»
Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

Консультация

Физическая активность ребенка дошкольного возраста

Подготовила воспитатель Гора О.С.

Двигательная активность удовлетворяет естественную потребность детей в движении и является средством познания окружающего мира.

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья: устойчивости к заболеваниям, правильного физического развития, высокой работоспособности, выносливости, координации движений.

К сожалению, потребность детей в движении не всегда реализуется. В настоящее время дети много времени проводят за компьютерными играми, конструированием, просмотром телепередач. В детском саду в связи с увеличением продолжительности обучающих занятий у детей стала преобладать статическая нагрузка.

Чего следует избегать при организации физического воспитания дошкольников:

- малой подвижности в течение дня, частых периодов бездействия,
- однообразия или трафаретности движений, их бесцельности,
- отсутствия творчества в двигательной деятельности,
- большой подвижности с высокой интенсивностью движений.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет не должна превышать 5,5-6 часов.

На двигательную активность дошкольников должно приходиться 50-60% от периода бодрствования, при этом 90% — средней и малой интенсивности, 10-15% — большой. Выполнение этих требований обеспечит предупреждение утомления ребенка на протяжении всего дня, создаст условия для правильного физического развития.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям: утренняя гимнастика, упражнения во время прогулок, занятия в бассейне, физкультминутки. Второе место принадлежит занятиям физкультурой, которые проводятся не менее трех раз в неделю (один – на воздухе). Третье место отводится самостоятельной двигательной активности, возникающей по инициативе детей.

Физические упражнения помогают детям:

- сохранять сердце и легкие крепкими и здоровыми;
- развивать гибкость;
- формировать скелет;
- поддерживать здоровый вес тела;
- профилактировать и снижать риск заболеваний и проблем со здоровьем;
- улучшать настроение и самооценку;
- лучше учиться в школе и
- любить свое тело.

Сидячий образ жизни подразумевает, что физическая активность находится на очень низком уровне: человек сидит за компьютером, играет в видеоигры или смотрит телевизор. Дети и подростки должны тратить меньше времени на все эти занятия, а большую часть времени проводить активно.

Как можно приобщить детей к физической активности?

Ребенок получает наибольшее количество информации о здоровом и активном образе жизни от своих родителей. Замотивируйте всю семью на регулярные занятия физическими упражнениями и переход на здоровое питание. Будет проще, если вы станете собираться всей семьей и выполнять физические упражнения, рассматривая их как часть своей повседневной жизни.

- Выберите занятия, которые подходят ребенку по возрасту и уровню развития.
- Дайте ребенку или подростку достаточно много времени для структурированных занятий, например, в спортивных секциях, и неструктурированных занятий, таких как игры на детской площадке.
- Делайте физические упражнения веселыми.

Сколько времени должен тратить ребенок на занятия физическими упражнениями?

Ежедневная физическая активность может включать в себя свободные игры, занятие спортом, передвижения (ходьбу, езду на велосипеде), отдых и физические упражнения.

- Занятия с большой интенсивностью заставляют детей потеть и сбивать ритм дыхания настолько, что они могут произнести лишь несколько слов между вдохами. Это могут быть такие занятия, как бег и плавание на скорость или на время.
- Занятия с умеренной интенсивностью также заставляют детей больше потеть и дышать чаще, но при этом они могут говорить. Это такие занятия, как быстрая ходьба или езда на велосипеде.
- Занятия, которые укрепляют мышцы и скелет могут включать в себя прыжки со скакалкой и бег или такие виды спорта, как теннис и баскетбол.

Приобщая ребенка к занятиям, учитывайте:

= его состояние здоровья и индивидуальные особенности

= исходный уровень физической подготовленности

= погодные условия,

соблюдайте принцип постепенности увеличения нагрузок, принцип регулярности занятий.

Постарайтесь увлечь детей подвижными занятиями, участвуйте вместе с ними в Днях здоровья, спортивных праздниках, соревнованиях, ведь упражнения, выполняемые вместе и с удовольствием, принесут больше пользы!

Регулярная физическая активность – это и профилактика нарушений осанки. Правильная осанка характеризуется нормальным положением позвоночника, правильными его изгибами, симметричным расположением лопаток, плеч, прямым положением головы, прямыми ногами без уплощения стоп. Осанка интенсивно формируется в старшем дошкольном возрасте, а устойчивая осанка – в среднем и старшем школьном возрасте. Но если появились дефекты в раннем возрасте, то они будут прогрессировать и в дальнейшем.

Понаблюдайте за Вашим ребенком – как он сидит или стоит, не горбится ли, не наклоняет ли голову на одно плечо. Ребенок может жаловаться на боли в ногах, усталость при длительной ходьбе или долгом стоянии. Все это говорит о необходимости обращения к специалистам.

Профилактика нарушений осанки:

- регулярные подвижные игры на свежем воздухе, плавание, гимнастика, направленная на укрепление различных отделов опорно-двигательного аппарата и мышц брюшного пресса,
- чередование различных видов деятельности дома и в детском саду,
- контроль позы ребенка, сидящего за столом, - не сутулиться, не изгибаться в сторону, не класть ногу на ногу, локти держать на столе,
- правильный подбор стола и стула под рост ребенка, правильное освещение стола,
- не сумка, а ранец с жесткой спинкой – вплоть до 6-7 класса,
- обувь – кожаные туфли с широким носком, жесткой пяткой и гибкой подошвой, с небольшим каблучком до 2-х см, ортопедической стелькой; упругий, в меру жесткий матрас, невысокая и средней жесткости подушка,
- полноценное питание, включая молочные и кисломолочные продукты, рыбу и мясо, зелень, овощи и фрукты, орехи и бобовые, крупы и цельнозерновой хлеб.

Как поддерживать здоровый и активный образ жизни в семье?

- Установите ограничения по времени, которое дети и подростки проводят за просмотром телевизора, видеоиграми и «путешествиями» в Интернете. Это время должно быть не более одного-двух часов в день. Педиатры не рекомендуют детям до двух лет занятия, связанные с экраном и монитором.
- Чтобы дети оставались здоровыми, недостаточно одних занятий командными видами спорта (например, участия в футбольной или хоккейной команде). Поощряйте ребенка или подростка ежедневно заниматься физическими упражнениями, например, ходить пешком или ездить на велосипеде в гости к другу, прыгать через скакалку или играть в ближайшем парке или на детской площадке.
- Отправляйте своих детей в школу пешком или организуйте с соседями клуб любителей ходьбы.
- Приучайте детей ходить по лестнице вместо того, чтобы подниматься на лифте.
- Подключайте детей к участию в домашних делах – продуктовых покупках, сгребании листьев или уборке снега.
- Убедитесь в безопасности занятий. Дети и подростки должны носить защитное снаряжение для таких занятий, как езда на велосипеде, катание на коньках, скейтбординг, футбол и другие спортивные мероприятия.