

Консультация для родителей и воспитателей:

"Физическая активность дошкольников в летний период"

Подготовила : инструктор по ф/к Уфимцева М.В

• Физическая активность детей в ДОУ

Лето – благоприятное время для решения многих задач в работе с дошкольниками, в том числе и познавательных. В нашем ДОУ, используют условия летнего периода в разных видах деятельности, которые позволяют детям закрепить и применить, знания, полученные в течение учебного года.

«Движение – это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с дошкольного возраста приучать детей быть активными.

Физиологи считают движение врождённой, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение её особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Врачи утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение, по их определению, может выступать в роли профилактического средства. Кроме того движение широко используется и как эффективнейшее лечебное и коррекционное средство.

Создание здорового образа жизни для ребёнка в ДОУ и семье является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый образ жизни предполагает приобщение детей к двигательной культуре через целенаправленное физическое воспитание.

В теплое время года значительно улучшаются условия для развития движений детей. Природа создает такое многообразие условий для двигательной активности детей, что одни и те же движения могут быть выполнены в огромном количестве вариантов. Двигательная активность детей в летний период состоит в основном из подвижных игр, спортивных игр, спортивных упражнений. В процессе игр дети совершенствуют ранее изученные упражнения, учатся применять их в самостоятельной деятельности.

Занятия по физкультуре игрового характера проводятся ежедневно на спортивной площадке. Содержание занятий включает в себя:

- использование различных видов движений;
- включение подвижных игр разной интенсивности; игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием, метанием;
- игры соревновательного характера, игры – эстафеты, спортивные игры и упражнения;
- народные игры;
- игры на ориентировку в пространстве;
- игры на развитие внимания, ловкость и точность выполнения различных движений.

Дети младшего возраста довольно активны, они много двигаются, ходят, бегают, лазают, поднимаются по лестнице, однако их двигательный опыт еще невелик, движения недостаточно координированы. Совместные действия в коллективе, ориентировка в пространстве затруднительны для них. Малыши еще не владеют целым рядом двигательных навыков, поэтому часто содержание их деятельности однообразно. Для повышения двигательной активности и обогащения движений малышей большое значение имеет создание необходимых условий, использование различных предметов, игрушек (мячей, обручей, кубиков, скакалок), побуждающих их к различным двигательным действиям, организация двигательного внимания педагога, его помощи и участие в играх и упражнениях малышей. Дети очень любят играть с мячом, игры способствуют развитию координации, точности движений, глазомера, а также укреплению различных групп мышц. Можно использовать следующие игры с мячом: «Поймай мяч», «Брось дальше», «Мяч по кругу», «Мяч через сетку», «Подбрось - поймай».

Для повышения двигательной активности дошкольников летом можно активно использовать катание на велосипеде и самокате - виды спортивных упражнений, которые способствуют созданию у детей бодрого жизнерадостного настроения, развитию ориентировки в пространстве, умения управлять, соблюдать равновесие, воспитывая такие качества: ловкость, смелость, уверенность в своих силах. Катание на велосипеде делает пребывание детей на воздухе более интересным и содержательным – способствует повышению их двигательной активности.

Дети старшего возраста более самостоятельны и активны, их движения становятся более точными, быстрыми, ловкими. Они лучше ориентируются в пространстве, увереннее действуют в коллективе. Несмотря на достаточный двигательный опыт, самостоятельность и активность, дети нуждаются в помощи и руководстве взрослого при организации подвижных игр и развлечений. Игры-соревнования очень любят дети этого возраста.

В летний период можно проводить профилактические прогулки по дорожке здоровья, хождение босиком и т. д. Прогулки, экскурсии и походы очень благотворно влияют на все системы организма ребенка, повышается сопротивляемость к простудным заболеваниям. Развивается выносливость, ориентировка на местности, чувство товарищества коллективизма.

На прогулке дети выполняют несколько видов движений самостоятельно. Это способствует повышению двигательной активности у детей, укреплению ОДА, улучшается сердечно - сосудистая система, дыхательная система. Ведь солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Подвижные игры – являются важным средством физического воспитания детей. Они привлекают своей эмоциональностью, разнообразием сюжетов и двигательных заданий. Движения стимулируют работу разнообразных групп мышц, усиливают обмен веществ. Игры на свежем воздухе способствуют закаливанию и оздоровлению.

Поэтому, лето – это то время, когда нужно как можно больше времени проводить на улице, активно двигаться и закаляться.

