

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение детский сад №. 20
пос. Степной муниципального
образования

Кавказский район

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

« БЫТЬ В ДВИЖЕНИИ -

ЗНАЧИТ УКРЕПЛЯТЬ ЗДОРОВЬЕ” .



Подготовила: воспитатель Корягина М. В.

Каждый родитель систематически углубляется, хочет видеть своего ребенка здоровым и хорошо физически развитым. Наряду с заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище необходимо обеспечить и потребность в движении. Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях дыхание

улучшается легочная вентиляция.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. И, напротив, недостаток движений вызывает изменения в центральной нервной и

эндокринной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно - сосудистой, дыхательной систем, к снижению работоспособности организма.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей,

восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. Во время выполнения движений у детей формируются нравственно - волевые качества, целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость и т. др.. Особенно важно поддерживать в детях желание преодолеть препятствия самостоятельно. При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают

чувства радости, подъема энергии.

Младших детей интересует сам процесс движения, действия в игре, поэтому они и не убегают от ловишки, а бегут ему навстречу. Старшие дошкольники интересуются результатами своих действий: научился долго отбивать мяч, прыгать через скакалку, подпрыгнул и достал до ленточки, влез на лестницу. Опираясь на интересы ребят,

взрослый должен стремиться их закрепить. Своим положительным отношением, справедливой оценкой возбудить у ребенка желание физического совершенствования. Роль взрослого не дает ребенку ограничиться каким - либо движением. Особое внимание следует уделять малоактивным детям, стимулировать их двигательную активность, чаще включать их в веселые игры. Воспитывая у детей

потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка.

Для улучшения состояния здоровья дошкольников существуют разные пути. Наиболее эффективный из них - физическое воспитание. Именно двигательная активность, создавая

энергетическую основу для роста и формирования организма, нормального физического и психологического развития, играет важную роль в укреплении здоровья детей.

Чтобы сохранить здоровье ребенка, необходимо:

- положительное отношение к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, правилам личной гигиены, соблюдению режима дня;

- проведение большей частью физкультурно - оздоровительных мероприятий на воздухе;
- использование упражнений с учетом времени года;
- осуществление ежедневного медико
- педагогического контроля;
- формирование представлений об основах безопасности жизнедеятельности ребенка при выполнении физических упражнений;
- формирование представлений об основах здорового образа жизни, а также элементах самоконтроля за состоянием своего здоровья и здоровья окружающих.