

## Консультация для воспитателей на тему:

### **«ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ»**

Подготовила воспитатель второй  
квалификационной категории:

**Чудинова Валентина Петровна**

МБДОУ д/сад 87 «Рассвет» г. Брянска

Основная и наиболее актуальная задача дошкольного воспитания – полноценная подготовка выпускников детских садов к обучению в школе. Необходимый важнейший её раздел – физическое развитие, обеспечивающее условия для всестороннего общего развития и укрепления здоровья детей.

Основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой физической и умственной работоспособности человека закладываются в самом раннем возрасте. Вот почему первичная задача педагогов и родителей – обеспечить режим двигательной активности детей.

Разнообразная двигательная деятельность способствует совершенствованию и гармоничному развитию растущего организма.

В. А. Сухомлинский писал: *« Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье это важнейший труд воспитателя. От радости, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».*

Быть в движении – значит укреплять здоровье. Именно в дошкольном детстве в результате педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для всестороннего развития личности.

Невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых развлечений, интересных игр и увлекательных аттракционов. Одни развивают сообразительность, другие смекалку, третьи – воображение и творчество, но объединяет их общая задача – воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Двигаясь, ребенок познает мир и себя, учиться ориентироваться и целенаправленно действовать в нем. Активные движения повышают устойчивость организма к заболеваниям. А недостаток движений вызывает патологические изменения в центральной нервной и эндокринной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ организме.



Физические упражнения способствуют развитию интеллекта детей, их восприятию, мышления. Пространственных и временных представлений. Во время выполнения движений детьми активно воспитатель формирует у них волевые качества, целеустремленность. Настойчивость, выдержку, смелость и др. При выполнении движения стабилизируется эмоциональное состояние детей.

Из разнообразных физических упражнений и подвижных игр нужно подбирать такие, которые разнообразно воздействует на организм ребенка, доступный ему, отвечают особенностям возрастного развития, соответствуют состоянию здоровья и индивидуальным возможностям каждого. Физические упражнения, в которых широкие размашистые движения вызывают активные действия крупных мышечных групп рук, ног и туловища. Важно, чтобы во время мышечной работы происходило постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, что создает хорошие условия для работы и отдыха, для деятельности нервной, сердечно – сосудистой и других систем детского организма.

Также, для детей дошкольного возраста наиболее полезны упражнения, в развитии основных движениях (упражнение в ходьбе, беге, в равновесии, бросании, лазании и ловли предметов). Упражнения в основных движениях помогают ребенку учиться правильно и быстро ходить, бегать, легко и ловко прыгать, далеко и метко бросать различные предметы, попадать ими в цель и ловить их и т. д. Усвоение навыков основных движений обогащает двигательный опыт детей. Помогает воспитывать ловкость, смелость, активность, самостоятельность.

Полезны и гимнастические общеразвивающие упражнения, которые влияют преимущественно на те, или иные группы мышц.

Помимо физических упражнений на развитии воспитания маленького ребенка разнообразно воздействие оказывают подвижные игры и русские подвижные игры.



Они многочисленны и разнообразны по содержанию, привлекают детей возможностью применять свои знания и умения в конкретной обстановки. В подвижных играх детям приходится выполнять целый ряд движений: быстро убегать от ловящего, ловко увертываться, чтобы не быть пойманным, спрыгивать с невысоких предметов, бросать мяч и т. д. все это имеет исключительно важное значение для воспитания и развития таких качеств, как самостоятельность, инициатива, ловкость, координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Использование музыки в двигательной деятельности делает её увлекательной и эффективной. Она поднимает настроение, организует движения детей и облегчает в ряде случаев усвоения и навыков.

Регулярные занятия физическими упражнениями воспитывают навыки социального поведения в коллективе, развивают инициативу и самостоятельность, помогают прививать важнейшие гигиенические навыки. А сколько радости приносят детям физические упражнения, игры и забавы. Таким образом, методически правильно организованная работа по физическому развитию призвана удовлетворить естественную потребность детей в движении и способствовать своевременному овладению ими двигательными навыками и умениями, формировать положительную самооценку.

Необходимо совершенствовать методы педагогической пропаганды здорового образа жизни. Если физическое воспитание осуществляется правильно, ребенок растет крепким, выносливым, здоровым и жизнерадостным.

Организационными формами физической культуры в детском саду является:

- Непосредственно образовательная деятельность по ОО «Физическая культура»;
- Физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме дня детского сада (утренняя гимнастика, подвижные игры, физические упражнения на прогулке, физкультурная минутка, прогулки, физкультурные развлечения, индивидуальная работа);
- Самостоятельная двигательная деятельность детей.

Планируя все формы работы по физической культуре, мы опираемся на программу Н.Е.Вераксы «От рождения до школы».

Непосредственно образовательная деятельность по ОО «Физическая культура» – основная форма образовательной работы по физическому развитию в детском саду.

НОД направлено на решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

При проведении НОД необходимо соблюдать физическую нагрузку, т. е. дозировка упражнений должна соответствовать данному возрасту. Правильно продумывать способы организации детей для выполнения упражнений (фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный).

Участие воспитателя в играх и упражнениях повышает эмоциональный настрой детей, влияет на их двигательную активность. Следует стремиться вызвать у детей радость, оживление, чувство уверенности в своих силах.

Планируя прогулки, необходимо ежедневно проводить подвижные игры (1 - 3 в день). Надо стремиться к большей подвижности детей в этих играх.

Содержание игр должно сочетаться с предшествующей и последующей деятельностью детей.

Наряду с организационными формами физической культуры двигательная является важнейшим условием для полноценного развития детей.

Воспитателю необходимо хорошо знать состояние здоровья, физическое развитие, подготовленность каждого ребенка, особенности его поведения и деятельности, характер, интересы и другие показатели индивидуального развития.

Индивидуальная работа направлена на дополнительное образование детей, отстающих в усвоении программного материала, активизацию малоподвижных малышей и улучшение физической подготовленности ослабленных детей.

Индивидуальная работа проводится в течение всего дня в часы игр и прогулок. Она может быть осуществлена с одним ребенком или небольшой группой детей.