

## Консультация для родителей «Двигательное развитие дошкольников».

**14.10.2022**

Вступивший в силу закон РФ «Об образовании» №273-ФЗ от 29 декабря 2012года, а так же требования новых ФГОС ставят наиболее актуальной задачей дошкольного воспитания — физическое и психическое развитие, обеспечивающее условия для всестороннего общего развития и укрепления здоровья детей. В ст 44 п. 1 закона «Об образовании» №273-ФЗ сказано, что «родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка»

Одним из аспектов физического воспитания дошкольников — поиск рациональной организации двигательной деятельности. Вместе с тем такие важные вопросы, как роль семьи в создании необходимых предпосылок для двигательной активности детей, как обеспечения преемственности между детским садом и школой в аспекте двигательной активности для нас важны и актуальны.

Значительное увеличение объема информации, поступающей в адрес дошкольника, требуют от него интенсивной психической деятельности. Вот почему первейшая задача и педагогов и родителей — обеспечить режим достаточной двигательной активности детей.

В современных условиях компьютерных технологий, где дети и родители в основном увлечены социальными сетями или компьютерными играми, в семье режим дня не выполняется, прогулки родителей с детьми всё реже и реже. Главная болезнь XXI века – гиподинамия, т.е. малоподвижность. Именно по этим и многим другим причинам, физическая культура – это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Но лучше начинать с раннего детства. В наше время это становится необходимостью.

### **Рекомендации родителям по организации двигательной деятельности детей.**

1. Регулярные ежедневные прогулки, независимо от погодных условий. На прогулке можно заняться катанием на самокатах, велосипедах, роликах, скейтбордах, беговелах и прочее, прыжками на скакалке, различные игры в мяч, городки, кольцобросы, игры в классы, метания камешков и прочее;
2. Организация доступных походов пешком или на лыжах, катание на коньках, на горных лыжах, на санках, ватрушках, снежокатах;
3. Воспитывайте привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями, приучайте ребенка самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику дома. Выбирайте такие упражнения для общего развития, которые всесторонне влияют на организм.
4. Проверьте, достаточно ли дома спортивного инвентаря, как он применяется.
5. Соблюдайте режим дня. Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, кушать, играть, трудиться в одно и то же время. Своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов. В выходные безопасно сдвинуть режим можно всего на 1 час.
6. Необходимо регламентировать просмотр телепередач по времени (не более 40 минут – 1 часа) и по содержанию (вечером следует избегать возбуждающей тематики).
7. Дыхательная гимнастика.
8. Гимнастика для глаз.
9. Простые приёмы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологических активных точек тела.
10. Спортивные секции и занятия танцами.
11. Посещение спортивных зрелищ. Это верный способ интересно провести свободное время всей семьей, а также привлечь внимание и развить интерес ребенка к данному виду спорта и спортивной жизни вообще. Спортивные зрелища, также как и остальные формы семейного досуга будут содействовать укреплению всей семьи, развивать у детей любознательность,

приобщать к миру спорта.

12. Водные процедуры. Обливание после сна или вечером перед сном тёплой водой, контрастный душ, ванны для рук и ног, обтирание мокрым полотенцем. Предварительно проконсультируйтесь с врачом – педиатром. А также выезды в аквапарк и бассейн.

13. Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье.

14. Питание по режиму. Правильное питание.

15. Помните! Детям присуща естественная потребность в движениях.

Двигательную активность можно повышать, используя «подручные» средства на улице или дома. Так например, на прогулке для развития и совершенствования координационных способностей рекомендуется использовать пересеченную местность с небольшими кочками, неровности. При этом можно предложить ребенку пройти по узкой веточке, бревну или веточке, перепрыгнуть через какой-либо предмет или канавку. Можно залезть на пенек или камень и спрыгнуть с него в высоту, в длину. Рекомендуется посмотреть на деревья (какие они высокие), на птичек (как они летают, какие они красивые). Эти упражнения способствуют воспитанию правильной осанки. Также можно пособирать шишки, камешки или листья. Предложите ребенку побросать их вдаль или в цель (дерево, пень, канавка и прочее). Кроме того, воздух в лесах, особенно в хвойных, насыщен фитонцидами - летучими веществами, оказывающими губительное воздействие на многие болезнетворные бактерии. Вдыхая такой воздух, мы тем самым оказываем положительное воздействие на организм. Одежда рекомендуется теплая и легкая.

В домашних условиях самый обыкновенный стул может послужить прекрасным снарядом для занятий физкультурой. С его помощью можно проделать множество упражнений, тем более, если под рукой два стула. Необходимо лишь немного изобретательности.

Например, два стула могут служить параллельными брусками, а если положить между ними палку с упором на сиденья, то можно лежа подтягиваться.

Ребенка может удовлетворить «стадион в дверном проеме». Основа его - три крючка в притолоке. К среднему крючку можно крепить канат, к крайним – качели, кольца, трапецию. Иногда радости могут дать совместные занятия родителей с детьми физическими упражнениями, для которых не нужно особых условий. Дети с большим нетерпением ждут этих занятий, причем особый интерес представляют сюжетные игры, где папа может быть «конем», «автомобилем», «самолетом» и т. д.

В совместных занятиях родителей и детей заключен большой воспитательный смысл. Даже самый маленький стремится посоревноваться с папой, мамой, братом и сестрой. Домашний стадион – это радость общения на почве движений, силы, ловкости. В домашнем «спортзале» должны быть: гантели разного веса, гимнастический обруч, эспандер, детская скакалка, мячи, палки, кегли, детский дартс, кольцеброс, набивные мешочки и прочее. Главное здесь при этом не покупка инвентаря, а собственный пример, рассчитанный на подражание со стороны детей. Для приобщения детей к спорту следует самому им заниматься при детях, одни лишь рассказы не дадут никакого результата, так как ребёнок должен видеть этот процесс. Без вашего участия покупка инвентаря будет пустой тратой денег, так как сам ребёнок немного позабавится с ним и снова вернётся за компьютер.

В дошкольном возрасте встречаются и не очень ловкие, неумелые, неуклюжие дети, у которых нарушена мелкая или крупная моторика. Для устранения отставания в двигательной сфере решающее значение имеют игры и занятия спортом. Неправильно поступают те родители, которые запрещают такому ребенку самостоятельно и активно двигаться, опасаясь, чтобы с ним ничего не случилось, или пытаются сломать его неловкость «дрессировкой».

Таким детям можно двигаться и нужно, но под более пристальным контролем взрослых. Современные родители испытывают трудности при формировании двигательной активности детей в условиях семьи. Они заключаются в следующем: большинство квартир малогабаритные, в которых сложно разместить игровое и спортивное оборудование; не хватает средств, времени, нет возможности посещать бассейн всей семьей, а иногда родители не знают, как преодолеть противостояние детей. Испытывают родители и недостаток знаний в

области физической культуры. А многие родители нередко заставляют своих детей вести себя спокойно, подолгу сидеть на одном месте, чем задерживают их физическое и психическое развитие. Утомление — главный враг внимания. К утомлению приводит однообразная работа. Не разрешайте долго смотреть телевизор и играть у компьютера. Чередование в течение дня различных видов деятельности, разнообразных игр и занятий физическими упражнениями предупреждает переутомление центральной нервной системы, воспитывает организованность. Не заставляйте детей подолгу заниматься на снарядах: до появления усталости и не больше!

### **Критериями усталости организма являются следующие признаки:**

- выражение лица напряженное, ребенок сильно возбужден, - без толку суетлив (кричит, вступает в конфликт с другими участниками игры), чересчур отвлекается или вялый;
- движения выполняются нечетко, неуверенно, появляются лишние движения;
- кожа сильно краснеет или бледнеет, небольшая синюшность под глазами;
- ребенок сильно потеет, особенно лицо;
- учащены пульс и дыхание.

Скоро лето и с наступлением теплых дней нас часто тянет за город, на природу. И очень хорошо, когда там с нами рядом наши дети. И как замечательно, когда организуются загородные поездки всей семьей. Заготавливаются продукты, собирается рюкзак, берутся мячи, ракетки и т.д.

Обычно, приехав на пикник, родители капитально обосновываются на месте, с которого их не сдвинешь. Я предлагаю вам некоторые виды деятельности, которыми можно занять ребенка в такие периоды. Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Многие дети любят рисовать с натуры. Это хорошо делать непосредственно на природе, приспособив для этого фанерку и присев на пенек. Карандаши при этом можно разместить в кармане курточки. Рисовать можно и по памяти дома, отражая в рисунке свои впечатления о проведенной прогулке.

### **Бросалки и кидалки.**

*Варианты:*

1. На расстоянии 10 детских шагов попасть шишкой в ствол дерева. У каждого, допустим, 10 попыток.
2. Сбить палкой какую-либо конструкцию из сухих веточек (назовем это «лесные городки»).
3. Поставить на расстоянии нескольких шагов пустую кастрюлю (таз, ведро). Соревнуемся в меткости, бросая туда небольшие резиновые мячики, игрушки или те же самые шишки. Если нет пустой емкости, ищем просто ямку в земле.
4. Привязать веревку к горизонтальной ветке дерева так, чтобы ее конец доставал до земли. К нижнему концу веревки привязываем небольшой пакет с мячиком (шишками, игрушками), лишь бы это был какой-то безобидный «грузик». Игроки берут в руки «грузик» и отходят на несколько шагов в сторону. Нужно сбить предметы, стоящие на некотором расстоянии от центра.
5. Еще вариант предыдущей игры. Нужно выбрать ведущего, который будет раскачивать «маятник», а вещи (бутылки, коробочки с соками, палочки, камешки, игрушки) нужно сложить в центре. Игрокам нужно успеть подбежать и забрать предмет, пока «маятник» не вернулся.
6. Сделайте удочку. К палке 1,5 — 2 метра привяжите веревку с грузиком на конце. Этим

грузиком нужно сбить мелкие предметы на расстоянии, чуть большем, чем длина палки, раскачивая веревку.

#### **«Горячая картошка».**

Для этой игры понадобится мяч. Он может быть любым. Количество участников – не меньше четырёх. Но чем больше людей вовлечено, тем лучше.

Все становятся в круг. Одного из них назначают водящим и ставят в круг, завязав глаза. Он должен будет давать команды остальным. Начинает он с того, что объявляет: «Из костра держи картошку, береги свои ладошки». После этого остальные игроки быстро кидают спортивный снаряд друг дружке по кругу, будто схватили действительно горячую картошку. И когда водящий неожиданно говорит: «Стоп!», тот, у кого в руках остался мяч «обжётся», то есть проиграл и выходит из игры. И так пока не останется один самый стойкий. Победитель становится водящим.

#### **«Прорыв».**

Игра может быть довольно травмоопасной, поэтому проводить её только в присутствии взрослого. Дети встают в круг, а один ребёнок с мячом становится в центре круга. Это кольцо должно быть по возможности плотным: между участниками расстояние должно быть 15-20 см. Задача центрального игрока прорвать защиту, то есть вытолкнуть мяч за пределы круга. Выталкивать мяч можно только с помощью ног, выбивая его только на уровне земли. То есть целиться по головам или в живот категорически запрещается – мяч должен катиться по земле. Остальные игроки всеми силами мешают центральному совершить прорыв. Но действовать им можно только ногами. При этом смыкать круг в более узкое кольцо запрещено. Тот, кто пропускает мяч, занимает место водящего. Здесь один победитель не предусмотрен. Но если хочется создать соревновательный момент, то можно вести счёт проигрышей. У кого их будет меньше, тот и победитель.

#### **«Хвост дракона».**

Такое развлечение отлично подойдёт, когда под рукой нет никакого инвентаря. Объедините детей в две команды и построьте их в две шеренги. Это будут два дракона. Определите, где у драконов головы, а где хвосты. Поставьте шеренги друг напротив друга так, чтобы «головы» были лицом к лицу на расстоянии 1 метра. Далее озвучиваете, что сейчас состоится соревнование, в котором победит самый быстрый и ловкий дракон. А чтобы это выяснить каждый дракон должен по сигналу поймать хвост другого дракона, но при этом не попасться самому. Ловить может только голова дракона.

Все дети кладут руки на плечи друг другу и по сигналу начинают движение. Та команда, чей хвост поймали, проигрывает. И из команды выбывают двое – «хвост» и «голова». Игра продолжается дальше, пока в одной из команд не останется только один игрок. Если такое происходит, то этот дракон признаётся самым слабым.

#### **«Пока не грянул гром».**

Для игры снова-таки понадобится мяч. Только вот привязывать его не придётся. Количество игроков здесь неограниченно, но не меньше трёх.

Для начала выбирается водящий, которому и вручается мяч. Все остальные становятся вокруг него. Мяч в руках водящего – это «гром». Пока он находится в руках, все должны стоять без движения. Как только мяч окажется в воздухе или на земле, все бегут в разные стороны (чем дальше, тем лучше). В самом начале водящий подбрасывает мяч над собой, и пока тот не упал ему снова в руки, игроки разбегаются. Когда водящий ловит мяч, он громко кричит «Грянул гром» и все останавливаются. Тогда водящий бросает его в одного из игроков. Если промахнётся, бежит за мячом, а все в это время снова разбегаются. Если же попадёт, то меняется с «подстреленным» местами и игра начинается заново.

### **«Чёрная метка».**

В этой игре все участники, кроме одного, становятся в один ряд лицом вперёд. Один (водящий) стоит чуть поодаль (метрах в 2-3 от остальных) спиной ко всем. В это время кто-то из игроков бросает ему в спину мяч. Только бросать необходимо несильно, чтобы водящему не было больно. Водящий после этого поворачивается к игрокам лицом и пытается угадать, кто же заслал ему «чёрную метку».

Если водящий угадывает, то меняется с кидающим местами. Если же не угадывает, то отворачивается и всё повторяется сначала.

### **«Художник-привереда».**

Никакой дополнительный инвентарь не нужен. Для начала выбирается водящий, который отходит на расстояние 6-7 метров и поворачивается к остальным спиной. Участники располагаются произвольно по игровому полю, размеры и границы которого стоит обговорить заранее.

Далее водящий, он же художник, резко поворачивается и выкрикивает название какого-либо цвета. Например, «Красный». Тогда игроки должны притронуться на своей одежде к названному цвету. Это уберёжёт их от художника-привереды. Если на одежде не нашлось нужного цвета, необходимо бежать во всю прыть, чтобы тебя не поймали.

Если художник всё же ловит игрока, то тот занимает его место. Главное не забыть, что остальные игроки в это время считают до 60. Если за это время никто не пойман, тогда художник возвращается на исходную позицию и всё начинается сначала.

Важно: один художник не может называть один и тот же цвет – они должны быть разными.

### **«Шашлык»**

Больше всего подходит для осеннего пикника, так как нужны опавшие листья. Как обычно, делим детей на команды. Заранее собираем листья. Определите расстояние для бега (не более 6-7 метров). В конце маршрута положите для каждой команды шампур (палку, на которую нужно нанизать лист). Игрок бежит, нанизывает листок на палочку, возвращается к команде. Побеждает та команда, у которой, естественно, будет самый шикарный шашлык к тому моменту, когда закончится веселая детская песня.

### **«Тушканчик»**

Расстояние в 5-7 метров и обратно нужно преодолеть, крепко зажав мячик между коленями. Можно при этом относить в «норку» шишки, орешки или мелкие камешки. Команда победитель вновь выявляется к концу песенки.

### **«Крокодил на пикнике»**

Один из участников жестами показывает какой-либо предмет, необходимый на природе, остальные угадывают. Весело выглядят в такой пантомиме спички, дрова, мясо для шашлыка, термос, рюкзак и насос.

### **«Назови животное»**

Можно использовать разную классификацию предметов (города, имена, фрукты, овощи и т. д.). Игроки встают по кругу и начинают передавать мяч друг другу, называя слово. Игрок, который не может б