



«Развитие двигательной активности детей»

Семья - величайшая общественная ценность. Семья является для ребёнка тем местом, где он получает первый опыт взаимодействия с окружающими людьми.

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».

«Береги здоровье смолоду» — этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Эти мудрые слова всегда были и остаются актуальными. Ведь только здоровый ребенок может развиваться гармонично и достичь в жизни, каких-либо успехов и результатов.

Действительно, невозможно представить себе жизнь ребенка без веселых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов.

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. Об этом свидетельствует проведённый опрос, который показал, что основные виды деятельности детей после прихода из детского сада – это компьютерные игры и просмотр телепередач-80%, настольные игры -12%и совсем немного трудовая деятельность- убрать игрушки и привести в порядок своё место для игр -6%, совсем мало подвижные игры-2%.

Данные опроса позволили сделать выводы:

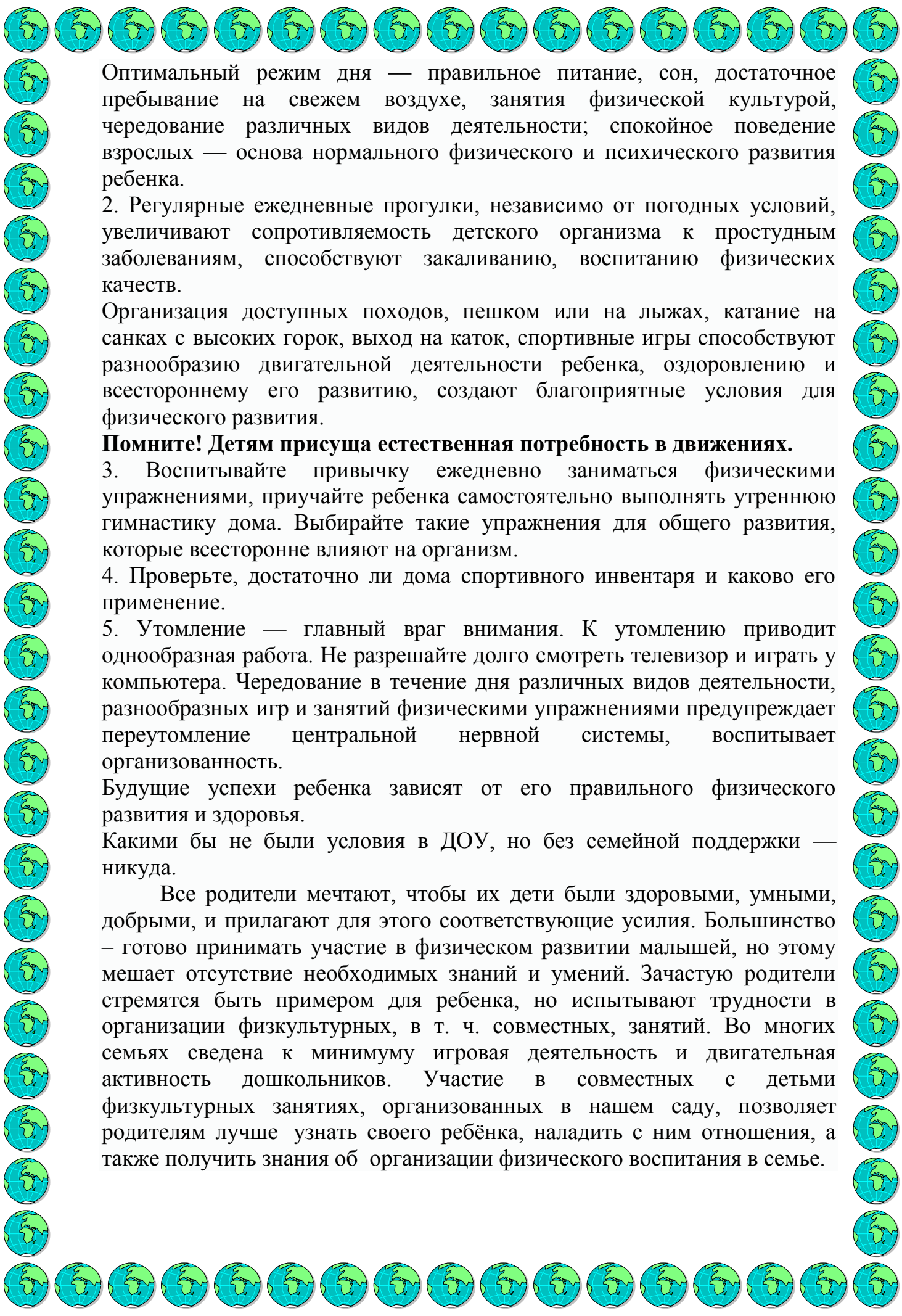
- родителям необходимо соблюдать режим дня в семье;
- необходимо увеличить время двигательной активности ребёнка, как одного из средств физического, умственного развития, нравственно-волевого воспитания дошкольников; регулировать двигательную активность детей путём чередования разных видов деятельности.

Виды двигательной активности в условиях семьи могут быть:

- утренняя гимнастика;
- подвижные игры;
- посещение спортивных кружков;
- турпоходы

Родителям следует помнить:

1. Создание педагогических и гигиенических условий в семье для правильного физического развития — залог здоровья ребенка, основа его всестороннего развития.



Оптимальный режим дня — правильное питание, сон, достаточное пребывание на свежем воздухе, занятия физической культурой, чередование различных видов деятельности; спокойное поведение взрослых — основа нормального физического и психического развития ребенка.

2. Регулярные ежедневные прогулки, независимо от погодных условий, увеличивают сопротивляемость детского организма к простудным заболеваниям, способствуют закаливанию, воспитанию физических качеств.

Организация доступных походов, пешком или на лыжах, катание на санках с высоких гор, выход на каток, спортивные игры способствуют разнообразию двигательной деятельности ребенка, оздоровлению и всестороннему его развитию, создают благоприятные условия для физического развития.

Помните! Детям присуща естественная потребность в движениях.

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 и каково его применение.

5. 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.

Будущие успехи ребенка зависят от его правильного физического развития и здоровья.

Какими бы не были условия в ДОУ, но без семейной поддержки — никуда.

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, умными, добрыми, и прилагают для этого соответствующие усилия. Большинство — готово принимать участие в физическом развитии малышей, но этому мешает отсутствие необходимых знаний и умений. Зачастую родители стремятся быть примером для ребенка, но испытывают трудности в организации физкультурных, в т. ч. совместных, занятий. Во многих семьях сведена к минимуму игровая деятельность и двигательная активность дошкольников. Участие в совместных с детьми физкультурных занятиях, организованных в нашем саду, позволяет родителям лучше узнать своего ребёнка, наладить с ним отношения, а также получить знания об организации физического воспитания в семье.