Подвижные игры на свежем воздухе.

Особенностью детей младшего дошкольного возраста является

Потребность в активных и разнообразных движениях. На своем участке они

Увлеченно, бегают, лазают по лестнице, играют с мячами. В тоже время малыши имеют возможность отдохнуть, сидя на скамеечке, и наблюдать за играющими сверстниками.

Особое внимание удовлетворению двигательной активности детей нужно уделять в зимнее время, когда движения несколько ограничены одеждой ,когда погодные условия не дают возможности много и разнообразно двигаться по участку, как это было в теплое время. Увлеченные разнообразной деятельностью, дети постоянно находятся в бодром настроение, с удовольствием откликаются на все предложения взрослого.

Только при систематической повторении подвижных игр приобретенные способы действий

закрепляются и совершенствуются. У детей развивается хорошая ориентировка в игровой ситуации .К играм , повторяемым без изменений , дети быстро теряют интерес; необходимо видоизменять содержание и усложнять двигательные задания, что способствует развитию мыслительных способностей.

Одной из особенностей подвижных игр является то, что они бесконечно разнообразны по своему содержанию, в котором заключено много познавательного материала.

Чаще всего подвижные игры используют в целях двигательной активности детей. Нужно чтобы игры с высокой двигательной активностью сочетались с более спокойными видами деятельности.

Надо следить за тем , чтобы игры детей проходили дружно без ссор.

На открытом воздухе , прежде всего , используют игры с художественным литературным текстом.Такие игры непродолжительные по времени, и поэтому возможно их неоднократное повторение.Игры и упражнения посложнее можно предложить более подготовленным детям.

Детей с некоторой задержкой двигательного развития , физически более слабых необходимо

Систематически привлекать к участию в доступных им играх, усложняя их постепенно.

Игра является незаменимым помощником воспитателя. Но главное- то, что она сближает .воспитателя и ребенка.

.

Консультация для родителей.

Двигательная активность и здоровье ребенка.

Как часто мы ,взрослые, раздражаемся, когда дети бессмысленно, как нам кажется ,бегают по квартире , носятся по двору , и мы не можем увести их домой.Многим мамам представляется это шаловливостью , нежеланием подчиниться их требованиям.Так ли это.

Не следует путать шаловливость ребенка с удовлетворением его биологическим потребности в движениях, а такая потребность имеется. Присмотритесь к поведению вашего ребенка.Если его движения ограничить на протяжении 2-3 часов ,то дальнейшем он постарается (компенсировать) это повышенной подвижностью.

В течении дня ребенок совершает множество разнообразных движений. Сумма их называется двигательной активность. Суточная величина двигательной активности должна полностью удовлетворять биологическую потребность организма в движениях. Задача родителей – создать необходимые условия для оптимальной двигательной активности детей.

Почему это важно? Дело в том, что недостаток движений особенно отрицательно отражаются на растущем организме ребенка, на состоянии его сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитии и функциях многих органов. Малоподвижный образ жизни может даже вызвать болезнь, которую медики называют гипокинезией. При этом заболевании нарушается обмен веществ, деятельность опорно-двигательного аппарата и вегетативной нервной системы, резко снижается физическая работоспособность.

Утром несколько минут должны быть отданы гимнастике. Недаром эти физические упражнения называют зарядкой бодрости на весь день. Упражнения –простые и разнообразные. Примерно каждые две недели комплекс упражнений рекомендуется менять.

Не забудьте перед началом упражнений открыть форточку. Чистый, свежий воздух, движения, а после этого умывание – и вялости, сонливости, как не бывало.

Как млжно больше времени ребенок ежедневно должен быть на воздухе, в движении. Всё, что говорилось о ежедневной утренней гимнастике, подвижных играх,- обязательный элемент режима дня. Ребенок должен иметь возможность попрыгать и побегать. Такая самопроизвольная активность восполняет недостаток движения, «насыщает» двигательный голод. Не препятствует этому.

Если есть возможность – оборудуйте домашний спортивный уголок, но обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка – доступны всем, так же как санки, коньки и лыжи. Приобретайте их.

Если ваш ребенок посещает детский сад, то там занятия физической культурной проводятся по определенной программе, составленной с учетом возраста детей. Программа включает постепенно увеличивающиеся по объему и сложности упражнения, подвижные игры и т.д. Эти занятия являются составной частью режима дня в детском саду. Но их недостаточно.

Вечером, когда вы взяли ребенка из детского сада, найдите возможность пройти с ним пешком хотя бы часть дороги. Прогулка – это ваше время общения, а 20-30 минут, затраченные на нее, вернут и вам бодрость после трудового дня, «не пропадут даром» ни для здоровья, ни для настроения.

Подвижные игры, обучение катанию на коньках, лыжах совершенствует двигательной умения ребенка, развивают у него ловкость, быстроту, силу и выносливость, а также способствуют воспитанию таких черт характера, как настойчивость в достижении цели.

Есть безусловная связь между двигательной активностью и развитием ребенка, способностью его организма оказывать сопротивление болезням. Вот почему активные дети болеют реже.

Помните: физические упражнения, подвижные игры на свежем воздухе – мощное средство укрепление здоровья вашего ребенка.