**Доклад к родительскому собранию**

**«Роль двигательной активности в физическом развитии**

 **и здоровье детей»**

***Базанова Людмила Александровна воспитатель Первой квалификационной категории*** *МБДОУ Сявский детский сад «Колокольчик». Нижегородская область, г. Шахунья, пос. Сява*

**ЦЕЛЬ:**

- Ознакомить родителей воспитанников с аспектами организации двигательной активности ребенка, основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

- Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.

Оборудование:- плакат «Комплекс утренней гимнастики»;

- карточки с основными видами двигательной активности (на доску в процессе рассказа).

Участники:воспитатель, родители.

**Ход собрания**

Организационная часть

Воспитатель: Одним из главных условий формирования личности ребёнка является обеспечение его нормального физического развития. Что и как нужно делать для того, чтобы укрепить и сохранить здоровье ребёнка, развить его выносливость и силы, физические способности, повысить сопротивляемость организма к болезням? Чтобы ответить на все эти вопросы, нужно понимать, что для обеспечения нормального физического развития необходимо развивать двигательную активность ребенка. На сегодняшнем родительском собрании мы рассмотрим некоторые аспекты организации двигательной активности ребёнка старшего дошкольного возраста.

Основная часть.

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребенка. Важно поощрять различные формы двигательной активности: подвижные и спортивные игры, упражнения на развитие жизненно важных движений.

Основными средствами развития двигательных навыков в ДОУ является физические занятия. Кроме традиционных, в доу используются игровые, оздоровительные и тренирующие виды физ. занятий. Помимо этого двигательная активность развивается за счет различных видов деятельности: сопровождение бытовых моментов различными потешками и движениями, двигательных разрядок во время игр, введения физ. пауз во время занятий и т.д.

Во время прогулок проводятся с детьми подвижные игры различной интенсивности продолжительностью по 10-20 мин.

При выборе упражнений и игр обязательно учитывается их сложность, а также возможности (возрастные, физиологические) детей, учитывается время года, состояние погоды. Занятия на воздухе проводится в любое время года, но при температуре не ниже – 12 градусов.

Родителям рекомендуется вместе с детьми выполнять упражнения утренней гимнастики.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ к утренней гимнастике. Выполнять утреннюю гимнастику надо в предварительно проветренной комнате или на открытом воздухе. Если в комплекс утренней гимнастики включены упражнения, выполняемые на полу, необходимо использовать гимнастический коврик. После утренней гимнастики следует принять водные процедуры (обтирание, обливание, душ), выполняющие не только тонизирующую функцию. Но и функцию закаливания.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ к утренней гимнастике. Упражнения утренней гимнастики необходимо выполнять в определенной последовательности. Вначале выполняются упражнения на потягивание. Затем следует спокойная ходьба ( до 1 мин.), переходящая в медленный бег (бег трусцой). В условиях квартиры бег проводится на месте босиком (не менее 2-3 мин). Желательно под ноги положить массажный коврик с шипами. Ходьба и бег увеличивают частоту и глубину дыхания, улучшают кровообращение. Далее следуют дыхательные упражнения. Затем поочередно делают упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног. Утренняя гимнастика должна заканчиваться упражнениями с оптимальной нагрузкой и последующим выполнением дыхательных упражнений. Для этого следует использовать прыжки, бег с переходом на ходьбу с замедляющим темпом и успокоением дыхания. Дозировка нагрузки во время утренней гимнастики должна быть такой, чтобы дети испытывали чувство бодрости, а не усталости. При выполнении упражнений частота пульса может повышаться на 50-60 % по отношению к состоянию покоя, после чего в течение 5-10 мин. Она должна переходить в норму. Это свидетельствует об оптимальной физической нагрузке, т.е. о том, что упражнения и способы их выполнения выбраны правильно.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ к утренней гимнастике. Для проведения утренней гимнастики необходимо предварительно разработать комплексы физических упражнений, определить последовательность выполнения, дозировку и предварительно опробовать их. Предпочтение отдается динамическим упражнениям. Статические и натуживающие усилия нежелательны. Число упражнений комплекса обычно колеблется от 8 до 12, каждое из них повторяется 10-12 раз и более. Примерная продолжительность утренней гимнастики для старших дошкольников 10-15 мин.

Примерный комплекс физ. упражнений см. плакаты.

Очень полезны игры с детьми на развитие восприятия ритмов окружающей жизни и ощущений собственного тела. В процессе их нормализуется эмоциональная сфера, укрепляются семейные взаимоотношения и реализуется задачи, связанные с общим развитием движений. Например, игры:

ЛАСКОВАЯ СПИНКА

Игра направлена на развитие общей чувствительности. Этот процесс, как правило, доставляет детям огромное удовольствие.
Инструкция и ход игры: кладете ребенка на животик. Если позволяет окружающая обстановка, оголяете ему спинку. Взрослый говорит:
«Сейчас я попробую на твоей спинке нарисовать рисунок, а ты угадаешь, что это: дорожка, простейшие геометрические фигуры – круг, треугольник, квадрат. Если у ребенка это вызовет трудности, нарисуйте то же изображение у него на ладошке, и чтобы ребенок обязательно это видел.

#### ДОМАШИЙ ОРЕКСТР

Необходимый инвентарь: бубен, два колокольчика с разным звучанием.

Вместе с ребенком послушайте, как звенят колокольчики. Дайте ребенку бубен, а себе возьмите колокольчики. Договоритесь, что пока вы звените одним колокольчиком, ребенок может танцевать или прыгать. Как только звук колокольчика меняется, то есть вы позвоните в другой колокольчик, малыш должен ударить в бубен. По правилам игры ребенок не должен видеть, в какой колокольчик вы звоните.

#### ТЫ ГРОМЧЕ-Я ВЫШЕ

Предложите ребенку сделать небольшую разминку: если звук ваших хлопков усиливается, малыш тянет руки вверх, чем громче хлопки, тем выше тянутся руки и наоборот — с приглушением звука руки опускаются. Поменяйтесь ролями.

Также в двигательном развитии ребенка большая роль отводится развитию мелкой моторики. Это можно сделать, например следующими простыми способами:

* Разминать пальцами тесто, глину, пластилин, лепить что-нибудь.
* Нанизывать бусинки, пуговки на нитки.
* Завязывать узлы на толстой и тонкой верёвках, шнурках.
* Заводить будильник, игрушки ключиком.
* Штриховать, рисовать, раскрашивать карандашом, мелками, красками.
* Резать ножницами *(желательно небольшого размера)*.
* Конструировать из бумаги *(«оригами»)*, шить, вышивать, вязать.
* Рисовать узоры по клеточкам в тетради.
* Заниматься на домашних снарядах, где требуется захват пальцами *(кольца, перекладина)*.
* Хлопать в ладоши тихо, громко, в разном темпе.
* Катать по очереди каждым пальцем мелкие бусинки, камешки, шарики.
* Делать пальчиковую гимнастику

Конечно, существуют и специальные игры и упражнения для развития тонкой моторики руки. Например, игра в тени, когда, строя комбинации из пальцев, можно показывать различные теневые фигуры - собачку, зайчика, оленя, человечка. Эта игра - как раз то, что вам нужно.

Заключительная часть.

Воспитатель. Мы познакомились с организацией двигательной активности ребёнка старшего дошкольного возраста. Узнали важные аспекты этого вопроса. Важно понимать, что нет и не может быть универсального режима дня для всех детей, необходимо ориентироваться на потребности ребёнка. Стараться не заставлять, превращать процесс в игру и побуждать ребёнка к двигательной активности.