

Консультация для воспитателей
«Быть в движении - значит укреплять
здоровье»

Выполнила: воспитатель МАДОУ

«Детский сад «Колобок»

Гущина Надежда Сергеевна

Тамбов 2014

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в движениях. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения беспорядочны. Однако постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер: хочет достать игрушку, дотянуться до мамы, поднять рукой свою ногу. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности организма.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. Дети должны усвоить показанное взрослым движение и суметь действовать в соответствии с образцом так же ловко, быстро, технически правильно. Например, при прыжке с разбега рассчитать так, чтобы в нужном месте оттолкнуться и перепрыгнуть препятствие.

Во время выполнения движений детьми воспитатель активно формирует у них нравственно-волевые качества, целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость и др. Особенно важно поддерживать в детях желания и умения преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть и т. п.), самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от тех конкретных условий, которые сложились в данный момент. Например, неширокую канавку можно перепрыгнуть с места или с разбега, а вот в широкую надо спуститься с одной стороны и вылезти с другой, или обежать, если она короткая; над речкой по доске легко пройти, ставя ступни обычно,

по двум параллельным жердочкам придется ноги расставить пошире, а по круглому бревну безопаснее пройти боком, делая приставные шаги.

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленной при овладении двигательными действиями энергии, от раскованности и свободы их выполнения. Дети воспринимают красоту дружных совместных действий – прошли ровной колонной, согласованно выполнили подскоки. Богатая разнообразными движениями деятельность детей делает их пребывание на воздухе интересным и длительным.

Старшие дошкольники интересуются результатами своих действий: научился долго отбивать мяч, прыгать через скакалку, попадать битой в городки. Здесь важен и наглядный результат – попал в корзину, подпрыгнул и достал до ленточки, влез до верха лестницы.

Опираясь на такие первоначально возникшие у ребят интересы, взрослые должны стремиться их закрепить. Своим положительным отношением, справедливой оценкой возбудить у ребенка желание физического совершенствования. Поддерживаемый взрослыми интерес, их внимание к достижениям детей стимулируют дальнейшие стремления их к активной деятельности, к возможности попробовать свои силы в новых движениях.

Расширяющийся двигательный опыт, неоднократное повторение упражнений прибавляют детям уверенности, смелости, решительности. Увеличивается умение детей самостоятельно организовывать игры и упражнения, найти себе занятие по душе, в соответствии со своими желаниями и возможностями.

Имеет значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы здесь разные – туристские походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях «Всей семьей – на старт». У некоторых детей рано проявляются определенные способности к координации движений, умение быстро овладевать новыми движениями, чувство ритма, прыгучесть. Нередко возникает стойкое желание заниматься только любимыми упражнениями. Роль взрослого – не дать ребенку ограничиться каким – то одним движением, например ездой на самокате, игрой с мячом, прыжками со скакалкой.

Особое внимание следует уделять малоактивным детям, стимулировать их двигательную деятельность, предлагать им интересные упражнения, чаще включать в веселые игры сверстников, словом, помочь каждому ребенку проявить имеющиеся у него способности.

Другого подхода требуют дети, двигательная деятельность которых ограничивается после перенесенных заболеваний. Их нельзя исключать из веселых упражнений и игр, сажать на скамейку, запрещать всякие движения, что может привести к снижению у них потребности к активной деятельности. Следует посоветоваться с врачом и найти доступную форму участия,

например раздать и собрать мелкие физкультурные пособия (платочки, флажки), выполнять упражнения в невысоком темпе, выбрать считалочкой водящего в игре. Постепенно включать их в те движения, которые не вызывают большой нагрузки: ходьба, перешагивание, метание, передача мяча и др.

Родители и другие взрослые, принимающие участие в воспитании малыша, должны знать примерный объем тех умений и особенностей их выполнения, которыми может и должен владеть их ребенок.

Большое разнообразие движений и их вариантов, доступных дошкольнику, создает условия для развития и совершенствования двигательных качеств – быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Бег, прыжки, метание, лазание, умение уверенно и ловко действовать в сложных и часто меняющихся условиях среды – все это необходимо детям в игровых и жизненных ситуациях, приносит успех в спортивных движениях, подвижных играх, позволяет ребенку полнее проявить свои двигательные способности.

Нужно ли учить детей движениям или они сами ими овладевают в играх и упражнениях? Несомненно, нужно! При обучении движениям дети осваивают их быстрее. Реже допускают те ошибки, которые возникают при первых самостоятельных попытках овладеть движением. Из-за первоначальной скованности, напряженности ребята выполняют ходьбу и бег шаркая ногами, опустив голову, не помогая движениями рук. В прыжках они не могут оттолкнуться одновременно двумя ногами, в лазаньи не получается ритмичное чередование рук и ног. При систематическом обучении дети овладевают довольно быстрым легким бегом, далеким прыжком, четкой координацией в лазаньи.

Важно придерживаться последовательности и систематичности обучения в соответствии с двигательными возможностями детей, уровнем их подготовки, не слишком усложняя, но и не занижая содержание упражнений и требований к качеству их выполнения; учитывать не только достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение к ним требований. Так, увидев, что дети легко прыгают в длину на 50 см, надо увеличить расстояние, ввести дополнительное задание; например, во время прыжка хлопнуть в ладоши, активно взмахнуть руками при отталкивании. Постепенное повышение требований позволяет сохранять интерес детей к двигательным заданиям, стремление улучшать свои показатели, не останавливаясь на достигнутом.

Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним движения, но более простого. Например, после освоения подскоков на месте дети могут переходить к прыжкам с продвижением вперед, овладев метанием в неподвижную цель, учиться попадать в движущуюся.

Начальное разучивание движений надо вести в несколько замедленном темпе, чтобы проследить, какие ошибки допускают дети, и своевременно попытаться их устранить.

Для прочного закрепления движений их необходимо повторять, но стараться обязательно сохранить к ним интерес детей. Для этого следует разнообразить задания, вводить усложнения при обучении одному и тому же движению. Например, предлагать бег с чередованием ведущего, прыжок через линии или палочки, ползание на доске и скамейке. Малышей чаще подбадривать, положительно оценивая действия, особенно если ребенок приложил усилия, проявил упорство в достижении результата. При оценке действий старших дошкольников предъявлять выше требования к качеству движений, проявлению активности, инициативы, выдержки.

Полезно объединять в играх и упражнениях активных и пассивных детей. Делать это надо тактично. Сильному предложить научить слабого, а ребенок сам может выбрать, с кем ему позаниматься. Объединять ребят целесообразно как с одинаковым, так и с различным уровнем развития движений. В первом случае, когда двигательные умения сходные – они могут быть как низкого, так и высокого уровня – играющие имеют равные возможности добиться успеха. Робкие и нерешительные дети, не умеющие быстро и ловко бегать, среди таких же сверстников осваиваются скорее, а с приобретением уверенности у них появляется и желание научиться действовать активно, быстро.

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка.