



Полякова Ю.А.

### Консультация «Двигательная активность и здоровье детей»

«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, достичь в жизни, каких-либо успехов и результатов.

Невозможно представить себе жизнь ребенка без веселых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов. Одни развивают сообразительность, другие — смекалку, третьи — воображение и творчество, но объединяет их общее — воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем, совершенствует опыт организации игр, поскольку игра для дошкольника — это не просто воспоминание о каких-то действиях, сюжетах, а творческая переработка имевших место впечатлений, комбинирование их и построение новой действительности, отвечающей запросам и впечатлениям ребенка. Напряженный ритм жизни требует от современного человека целеустремленности, уверенности в своих силах и конечно же здоровья. Для детей старшего дошкольного возраста характерна высокая потребность в двигательной активности. Двигательная активность в этом возраст становится все более целенаправленной, в значительной мере зависимой от эмоционального состояния детей и от мотивов, которыми они руководствуются в своей деятельности. Самостоятельность, уверенность в себе, чувство удовлетворения, являются хорошими стимулами для целенаправленной двигательной активности дошкольников. По мере овладения двигательными навыками и умениями у детей проявляется значительный интерес к спортивным играм и упражнениям. Овладевая новыми навыками и закрепляя старые, дети начинают активно применять их в своей самостоятельной деятельности, используя свой достаточно богатый опыт. Важно стремиться к тому, чтобы дети в своей самостоятельной деятельности творчески использовали весь арсенал подвижных игр и упражнений.

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

### **Двигайтесь вместе**

Если хотите, чтобы ваш ребёнок был активным, двигайтесь сами. Дети родителей, которые занимаются спортом или просто хотя бы пару раз в неделю делают упражнения, и сами не сидят на месте.

Для ребёнка очень важно проводить как можно больше времени с родителями, по мнению исследователей, выходные – это идеальное время для семейного активного отдыха:

## ***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ***

### **«Сделай фигуру»**

*Материалы:* записи веселых детских песен («Чунга-чанга», «Жили у бабуси два веселых гуся», и т. п.), музыкальный центр. Мама и ребенок встают на краю комнаты. Мама включает запись песенки на 15-20 секунд. Под музыку мама и ребенок разбегаются по комнате, выполняют танцевальные движения. Когда песенка перестает звучать, игроки останавливаются и принимают какую – либо позу. Каждый старается угадать, что за фигуру показал его напарник, отмечают наиболее удачную позу. Игру можно повторить 3-4 раза.

### **«Кто самый ловкий»**

*Материалы:* 4 детских стульчика (или 4 подставки высотой 20-25 см), 20-24 пластмассовых кубика (ребро кубика 6-8 см)

На одной стороне комнаты становятся 2 стульчика на расстоянии друг от друга 1-1,5 м, мама и ребенок встают около каждого из них. На другой стороне комнаты, напротив первой пары стульев, на расстоянии 3-5 м ставятся другие 2 стульчика. На каждый стульчик кладется по 5-6 кубиков. По команде мамы «Раз, два, не зевай, кубик на пол не роняй!» игроки берут со стула по одному кубику и быстро идут с ним к другому стулу. Здесь они забирают второй кубик, ставят его на первый и несут оба кубика обратно. Этот путь игроки повторяют еще раз с пирамидкой (башенкой) из трех, а затем и четырех кубиков и т. д. Игру можно повторить 2-3 раза.

### *Примечания.*

- 1) Поддерживать рукой можно только нижний (первый) кубик, поправлять кубики в пути нельзя.
- 2) Как только пирамидка из кубиков рушится, игрок прекращает соревнование и выходит из игры.

3) Результаты каждого игрока можно записывать. Тогда после нескольких повторений игры подводятся итоги – кто из игроков набрал больше очков.

### **«Завернись в ленту»**

*Материалы:* лента длиной 4-6 м.

Мама и ребенок прикрепляют концы ленты к своему поясу, и расходятся на всю ее длину к краям комнаты. Мама командует:

Будем мы с тобой кружиться

Будем вместе веселиться!

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы играть!

Игроки начинают кружиться, стараясь как можно быстрее обвить ленту вокруг себя. Побеждает игрок, намотавший на себя больше ленты, чем соперник.

### **«Удочка»**

*Материалы:* Веревка длиной 1,5-2 м, мешочек с песком весом 120-150 г.

Мама встает в центре комнаты, в руках у нее веревка, к которой привязан мешочек с песком – это «удочка». На расстоянии 1,5 – 2 м. от мамы становится ребенок – «рыбка». Мама читает стихотворение:

Я веревочку кручу,

Рыбку я поймать хочу.

Раз, два, не зевай,

Выше ты подпрыгивай!

Мама начинает вращать «удочку» как можно ближе к поверхности пола, ребенок подпрыгивает вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел его ноги.

*Примечания:*

- 1) Перед игрой мама показывает и объясняет ребенку, как нужно подпрыгивать: сильно оттолкнуться от пола и подобрать ноги.
- 2) Периодически в игре нужно делать паузы, чтобы дать ребенку отдохнуть.
- 3) На непродолжительное время водящим может стать ребенок.

**Литература**

- 1 Рунова, М.А. Двигательная активность детей. – М.: Линка-пресс, 2003
- 2 Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. - Москва, «Издательство НЦ ЭНАС», 2004.- 144с.
- 3 Борисова,Е.Н.Системорганизациифизкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Издание 2-е, переработанное. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2009.- 144с.
- 4 Полтавцева,Н.В.,Стожарова,М.Ю.,Краснова,Р.С. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.- 128с.
- 5 Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия /сост. Крылова,Н.И. – Волгоград: Учитель, 2009.- 218с.