

Консультация «Движение – это жизнь дошкольника»



Старший воспитатель
Максимова Н.С.

г. Тамбов

«Движение – это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Каждый родитель желает видеть своего ребенка здоровым, сильным, веселым, красивым и физически развитым. В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных - малоподвижный образ жизни. Дома родители предпочитают занять ребенка спокойными играми: в лучшем случае рисованием, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем - просмотром телепередач. И это вполне понятно: родители хотят отдохнуть после напряженного рабочего дня, в квартирах много мебели и мало места, а ребенок, разбегавшись, может получить травму или что-то разбить. Пусть лучше посидит-спокойнее будет. Большая загруженность родителей ведет к сокращению прогулок на свежем воздухе. Таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. Начав водить ребенка в дошкольное учреждение, ответственность за его физическое воспитание родители часто перекладывают на плечи педагогов.

В чем состоит опасность малоподвижного образа жизни?

Гиподинамия отрицательно влияет не только на мышцы, но и на костно-суставной аппарат, дыхание, обмен веществ, эндокринное равновесие, на деятельность нервной и других систем организма. И если для взрослых гиподинамия вредна, то для детей она просто опасна. Чем?

Ожирение. Большинство родителей ревностно следят, чтобы их ребенок хорошо питался, и при малой подвижности это приводит к тому, что энергия его суточного рациона питания значительно больше расходуемой. В результате нарушается жировой обмен.

Нарушение осанки и деформация позвоночника. Малая подвижность и длительное пребывание в однообразной позе за столом могут вызвать нарушение осанки, сутулость, деформацию позвоночника.

Уменьшение мышечной массы. Влияние гиподинамии на опорно-двигательный аппарат выражается в уменьшении мышечной массы и возникновении жировой прослойки между мышечными волокнами.

Уменьшение плотности костей. Минеральный обмен нарушается и приводит к тому, что уменьшается плотность кости (у ребенка появляется больше шансов сломать руку или ногу при падении).

Нарушения сердечно-сосудистой системы. Увеличивается частота сердечных сокращений. Недостаток притока крови к головному мозгу, плохой отток по сосудам шеи приводят к изменениям внутричерепного давления. Отсюда сильная головная боль, усталость, утомляемость.

Нарушения нервной системы. Нарушение мозгового кровообращения приводит к вегетососудистой дистонии и астеническому синдрому (выглядит как быстрая утомляемость, нарушения памяти, эмоциональная неустойчивость, проблемы в обучении).

Ослабление иммунитета. Обмен веществ замедляется, что приводит к значительному снижению сопротивляемости к возбудителям инфекционных болезней.

В дошкольный период родители и педагоги должны обратить внимание на физическое воспитание ребёнка и уделить время умеренной спортивной нагрузке. Детям можно увеличивать физические нагрузки и поручать посильные домашние дела: пылесосить, поднимать стулья, в саду - носить воду, копать, убирать старые листья граблями и др.

Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует доверительное общение детей и родителей в различных ситуациях и естественно возникающая их совместная деятельность: обсуждение успехов спортивной жизни страны, походы на спортивные мероприятия, просмотр телепередач, соревнования и аттракционы в дошкольных учреждениях. Если меры по укреплению здоровья ребенка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и играми в домашних условиях, у детей развиваются положительные стереотипы поведения.

Родителям можно посоветовать отдать малыша в спортивные секции, пока что недалеко от дома. А когда спортивные "talанты" малыша станут более очевидными - посоветовавшись со специалистами, определить к хорошему тренеру. Общение с успешным тренером и отобранными в его группу детьми будет дополнительным мощным стимулом социализации.

Ослабленным детям или детям, чьи физические данные далеко не атлетические, можно начать заниматься в группах лечебной физкультуры. Неплохо записаться в бассейн, посещать спортивные семейные клубы. А еще лучше - устраивать походы на выходные.

Для детей в этом возрасте открываются двери спортивных секций, многие виды спорта: фигурное катание, гимнастика, теннис, лёгкая атлетика - становятся для них доступными.

А цель работы нашего дошкольного учреждения - организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку разностороннее и гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщить детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

Основные задачи для достижения поставленной цели это:

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- формирование начальных представлений о различных видах спорта.

Физкультура нужна всем. Приобщайте детей к различным спортивным играм, совместно играйте в подвижные игры, помогайте в освоении различного спортивного инвентаря. Значение игр возрастает, если они происходят на свежем воздухе: в лесу, на воде или льду - это отличное средство закаливания и укрепления здоровья.