

Консультация для родителей «АКТИВНЫЙ ОТДЫХ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Дефицит двигательной активности оказывает отрицательное влияние на развитие организма, нередко способствует возникновению значительных нарушений со стороны различных органов и систем, особенно в детском возрасте. В результате может задерживаться общее развитие ребенка. Снижаются физкультурные и адаптационные возможности, повышается заболеваемость.

В связи с этим особую значимость приобретает четко организованный режим дня дошкольников, правильное чередование занятий и активного отдыха.

Активный отдых предполагает смену умственной и физической деятельности, т.е. включает виды физических упражнений. Движения помогают сохранить и укрепить здоровье ребенка путем «догрузки» его организма необходимым по возрасту объемом мышечной деятельности, а также способствует предупреждению невротических состояний, связанных с перенапряжением детского организма.

Существуют разные формы организации физического воспитания и в системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают:

- физкультурный досуг;
- физкультурные праздники;
- дни здоровья, каникулы.

Физкультурный досуг - одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность. Физкультурный досуг может быть построен на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях. Это могут быть: бег, прыжки, метание, лазание, ползание на четвереньках, езда на самокате, велосипеде, прыжки через короткую скакалку. В основу организации также должен положен принцип индивидуально- дифференцированного подхода. Первая подгруппа детей (с высокой двигательной активностью) выполняет упражнения, направленные на развитие внимания, точности выполнения движений, такие как езда на велосипеде прямо, с поворотами, по кругу, «змейкой», по узкой дорожке с изменением темпа катания. Вторая подгруппа детей (с низкой двигательной активностью) выполняет задания, направленные на развитие скорости, быстроты реакции, такие как езда на велосипеде по прямой с разной скоростью.

Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей. Физкультурные праздники способствуют приобщению к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают

такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

Во время физкультурных праздников все дети должны принимать активное участие в подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах, упражнениях с элементами акробатики, музыкально- ритмических движениях. Широкое использование разных игровых приемов, игровых упражнений, загадок, музыкальных произведений способствует положительному эмоциональному настрою детей активному применению приобретенных ранее двигательных умений и навыков. Так, у чрезмерно подвижных детей развивается умение доводить задание до конца, проявляя внимательность и добиваясь точности выполнения: малоподвижные дети учатся хорошо и свободно ориентироваться в пространстве, с интересом участвуют в коллективных играх, проявляя такие качества, как быстрота реакции, ловкость и гибкость.

Дни здоровья предусматривают предупреждение переутомления детей, максимальное удовлетворение их естественной потребности в движении, обогащение самостоятельной двигательной деятельности. В дни здоровья проводятся подвижные игры. Спортивные упражнения и развлечения, пешеходные и лыжные прогулки, простейший туризм. Все эти физкультурно-оздоровительные мероприятия помогают добиваться от детей умение применять на практике накопленный опыт: выполнять упражнения из раздела основных движений, использовать элементы спортивных игр. Очень важно развивать у школьников интерес к организации игр и простейших соревнований со своими сверстниками по собственной инициативе. Поощрять стремление к достижению более высоких результатов при выполнении разнообразных физических упражнений, в подвижных играх, играх – эстафетах. Помимо физкультурно-оздоровительной работы в дни здоровья включаются и различные формы трудовой деятельности (с учетом возраста детей), например, уборка территории, починка игрушек, поделки из снега (горки, ледяные дорожки, снеговики). Работа в цветнике.

При проведении спортивных праздников досугов и развлечений дети получают возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Это открывает еще один немаловажный аспект: отпадает необходимость давать детям временные и пространственные ориентиры, подгоняя их такими словами, как «быстрее, скорее, поторопись» или «живее, не туда, выше», так как дети без суеты, спокойно и уверенно выполняют задания.