

Консультация для педагогов

«Здоровье детей!»

Физическое воспитание в дошкольном возрасте предусматривает укрепление здоровья, закаливание организма ребенка, формирование его двигательной активности. Но как правильно организовать режим дня ребенка в детском саду и, какие здоровьесберегающих технологии использовать для физического развития дошкольника?

Для обеспечения максимального физического развития дошкольника необходимо использовать все формы работы: утреннюю гимнастику, физкультурные досуги, спортивные праздники, подвижные игры, а так же ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах и спортивными танцами.

Гиподинамия оказывает негативное влияние на развитие растущего организма, снижает его функциональные и адаптационные возможности, повышает заболеваемость организма.

В связи с этим режим дня дошкольника с правильным чередованием организованной деятельности и активного отдыха приобретает особую значимость.

Активный отдых предполагает смену умственной и физической деятельности, т.е. включает все виды физических упражнений.

Движения помогают сохранить и укрепить здоровье ребенка путем «догрузки» его организма необходимым по возрасту объемом мышечной деятельности.

Игра для дошкольника основной вид деятельности, но запас двигательных навыков и умений у них небольшой.

Поэтому двигательная среда должна быть насыщена оборудованием и спортивным инвентарем, способствующим развитию игры.

Для этого детям даются различные задания: пройти по дорожке, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель, залезть на лестницу.

Наиболее эффективной формой физического развития является использование подвижных игр и упражнений на быстроту реакции, скорость, быстрое переключение с одного вида деятельности на другой – «Капкан»,

«Дедушка-рожок», «Ловишка», «Круг и кружочки», которые не только стимулируют двигательную активность, но и способствуют развитию и совершенствованию основных движений.

Дошкольники привлекаются к коллективным играм соревновательного характера на прогулке - «Кто первый?», «Не опоздай!», «Ловкие и быстрые», «Кто перетянет». Фактор соперничества в процессе соревнований создает особый эмоциональный фон, который усиливает воздействие физических упражнений на растущий организм.

Слишком активные дети привлекаются к движениям, требующим сдержанности – все виды метания, ходьба и бег по ограниченной плоскости, упражнения с мячом. Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения на внимание, координацию, ловкость, требующие точности действий – «Попади в цель», «Прокати обруч», «Удержи палку на руке».

Во время активной деятельности рекомендуется следить, чтобы дети не переутомлялись и не стояли без движения.

Для профилактики и коррекции плоскостопия используются специально подобранные упражнения: ходьба на носках и пятках, с поджатыми и поднятыми пальцами ног, на наружном крае стопы, перекаты с пятки на носок и обратно. И выполняются они из различных исходных положений: сидя, лежа, стоя.

Летом рекомендуется чаще ходить и бегать по неровной поверхности босиком – гравий, песок, скошенная трава – это хорошая гимнастика для стоп. Применение массирующих дорожек и шариков, ребристых досок, лесенок развивает двигательную активность, улучшает координацию движений, связочный аппарат стопы.

Детям предлагается превратиться в обезьянок – лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму); ходьба боком по канату – переход через речку по узкому мосту; пальчиками ног рвать газету на части – обезьянки читают газету; фломастером, зажатым между стопами или пальцами, нарисовать рисунок; поднимать пальчиками ног мелкие предметы, лежащие на полу.

Большое внимание необходимо уделять профилактике осанки. Для этого используются симметричные упражнения, упражнения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки.

Используются игровые упражнения – «Не расплескай воду», «Жучок на спинке», «Буратино» (стоя у стены), «Кто там?» (сидя на стуле со спинкой), ходьба с мешочком на голове.

Эффективным средством профилактики и лечения нарушений осанки является плавание.

Прекрасным средством выносливости и активности детей являются спортивные игры и упражнения. Зимой – ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам. Наличие снежных построек способствует развитию основных движений - ходьба и бег по снежному лабиринту, метание снежков, спуск с горки.

Детей знакомят с элементами игры в баскетбол, бадминтон, футбол, формируют умение выполнять основные технические элементы.

Воспитание здорового, разносторонне развитого ребенка требует большого внимания со стороны родителей. Им необходимо решать многие задачи одновременно – заботиться о том, чтобы ребенок не только приобретал определенный объем знаний, но и овладевал полезными умениями и навыками, необходимыми для его физического развития.