

Статья 44 п. 1 закона «Об образовании» №273ФЗ:

«родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка».

Один из аспектов физического воспитания дошкольников — поиск рациональной организации двигательной деятельности. Роль семьи в создании необходимых предпосылок для двигательной активности детей, как обеспечения преемственности между детским садом и школой в аспекте двигательной активности очень важны. Значительное увеличение объема информации, поступающей в адрес дошкольника, требуют от него интенсивной психической деятельности. Вот почему первейшая задача и педагогов, и родителей — обеспечить режим достаточной двигательной активности детей. Родители должны стремиться к тому, что созданные детским садом предпосылки полноценного развития ребенка реализовались наиболее эффективно. Физическая культура должна стать важным компонентом воспитательной и социальной функции семьи.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Исследования специалистов показывают, что объем и качество движений зависят от целого ряда факторов: возраста, пола ребенка, времени года, суток, индивидуальных особенностей, условий, в которых он живет.

Дети 6-7 лет преодолевают за сутки приблизительно 7-8 км и более. Мальчики в среднем двигаются больше, чем девочки. Летом у детей потребность в движении возрастает. В течение суток потребность в движении также меняется. Наибольшая активность проявляется с 9 до 12 часов в первой половине дня и с 17 до 19 - во второй.

Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей. Есть дети с повышенной двигательной активностью, со средней, умеренной и малой потребностью в движениях.

Дети со средней двигательной активностью отличаются уравновешенным поведением, хорошо регулируют свою двигательную деятельность и практически не переутомляются. Дети с повышенной двигательной активностью часто не могут регулировать свою двигательную деятельность, не склонны к выполнению действий, требующих точности, координации, быстро утомляются. Их необходимо вовремя переключать на другой вид деятельности, давать задания, требующие точности, координации движений.

Нельзя резко прекращать двигательную деятельность ребенка. Переход от динамического состояния к статическому должен быть постепенным.

МБДОУ «Детский сад №27»

«ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ»

*Информационный буклет для
родителей.*



Подготовила воспитатель Боголепова Д.А.

*г. Балахна.
2021г.*

Двигательная активность - это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка.

Это суммарное количество двигательных действий, осуществляемых ребенком в течении дня.

Сущность и значимость двигательной активности для детей - это

- - развитие нервной системы;
- - психики;
- - интеллекта;
- - физических качеств;
- - формирование личностных качеств;
- - здоровье;
- - психолого-эмоциональное состояние.

Основные причины нервно-психических и соматических заболеваний детей дошкольного возраста – интеллектуальные перегрузки и снижение двигательной активности как по объему, так и по интенсивности.

К сожалению, болезнь нашей цивилизации-малоподвижный образ жизни. Недостаток двигательной деятельности опасен так же, как недостаток кислорода!

Основные условия полноценного физического и психологического развития ребенка:

- правильное питание,
- соблюдение режима дня,
- полноценный сон,
- достаточная продолжительность пребывания на свежем воздухе,
- оптимальный уровень физической нагрузки,
- здоровая и гигиеническая среда,
- благоприятная психологическая атмосфера,
- хорошие материальные условия жизни.

Правильная организация двигательной активности

Существует несколько принципов, которые позволят правильно организовать физическую активность:

- постепенность.
- последовательность, «от простого к сложному».
- регулярность и систематичность.



Родителям следует помнить:

1. Создание педагогических и гигиенических условий в семье для правильного физического развития — залог здоровья ребенка, основа его всестороннего развития.
2. Регулярные ежедневные прогулки, независимо от погодных условий, увеличивают сопротивляемость детского организма к простудным заболеваниям, способствуют закаливанию, воспитанию физических качеств.
3. Воспитывайте привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями, приучайте ребенка самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику дома.
4. Проверьте, достаточно ли дома спортивного инвентаря и каково его применение.
5. Утомление — главный враг внимания. К утомлению приводит однообразная работа. Не разрешайте долго смотреть телевизор и играть у компьютера. Чередование в течение дня различных видов деятельности, разнообразных игр и занятий физическими упражнениями предупреждает переутомление центральной нервной системы, воспитывает организованность.

--	--	--