

Консультация для родителей

«Как разнообразить физическую активность ребёнка 6-7 лет»

Ребёнок, по природе своей должен много **двигаться**. Не зря говорят, что движение – это жизнь. Чем меньше ребенок **двигается**, пролеживая все свободное время возле телевизора и просиживая за компьютером, тем больше проблем со здоровьем он получает. Не секрет, что регулярные занятия **двигательной активностью** снижают заболеваемость, повышают уровень физической и эмоциональной устойчивости, дисциплинируют, ускоряют процесс адаптации **детей** в новых условиях жизни и деятельности.

Движение является обязательным компонентом любого вида деятельности дошкольника, в том числе и игры.

В дошкольном возрасте закладываются основы умственного и физического развития. Природа позаботилась о том, что в младенчестве развитие органов чувств опережает развитие телесных движений. Но уже к третьему году преодолевается разобщенность сенсорных и моторных функций, и **двигательное** развитие способствует совершенствованию восприятия, а органы восприятия помогают формированию **двигательных навыков**. Стремительное развитие **двигательной активности детей** начинается с младшего дошкольного возраста.

После 3 лет значительно меняются координационные возможности ребенка, совершенствуется ходьба. И сразу же малыш заинтересовывается поиском препятствий и их преодолением. Он карабкается на горку, пытается перешагнуть через предметы.

К 4-м годам происходит прогресс, меняющий общий стиль движений дошкольника. Четырехлетний ребенок подвижен, много бегает, легко прыгает, отлично удерживая равновесие.

В среднем и старшем дошкольном возрасте **двигательная активность отличается разнообразием**. Интересные игры, соревнования, спортивные упражнения – доступные и посильные занятия. У **детей** закладывается базовая физическая подготовка, формируются такие качества организма как выносливость, координация движений, быстрота реакции, ловкость, скорость

Сейчас дети испытывают “**двигательный дефицит**”, т. е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. У **детей**, которые большую часть времени проводят в статическом положении (у телевизора, играя в тихие игры за столом), увеличивается нагрузка на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Движение — главное условие нормального роста и развития организма. Но чрезмерная **активность так же нежелательна**, как и ее недостаточность.

Изменить привычный образ жизни и находиться постоянно дома – это стресс не только для взрослых, но и для **детей**. Рекомендую обратить внимание на технику безопасности: коврик и спортивная обувь обязательны, а упражнения с **активными** махами и передвижением лучше не выполнять.

Как же комфортно организовать пространство для ребенка, почему важно соблюдать **режим дня и как разнообразить** физическую нагрузку дошкольника?

1. Зарядка. Возьмите за правило начинать день с зарядки. Несколько приседов, наклонов, упражнений на потягивания. Или можно устроить «Звериную зарядку»- предложить отправиться в зоопарк, на бабушкину ферму или на сафари. Проходя мимо какого-нибудь животного (*можно для наглядности использовать карточки или игрушки*) имитировать его повадки, или пофантазировать как мог бы выполнять зарядку именно этот зверь.
2. Тренировки. Если ваш ребёнок занимался в какой-нибудь спортивной или танцевальной секции, то создайте ему условия, хотя бы частично продолжать регулярные тренировки. Что тоже благоприятно скажется на здоровье ребенка и поможет избежать травм, которые часто бывают после длительного перерыва. Еще можно устроить различные веселые состязания по принципу перетягивания каната или прыжков в мешках. А можно заинтересовать малыша чем-то новым, тем что он еще никогда не делал.
3. Танцы. Малыши с удовольствием танцуют под любую музыку. Это не только физическая нагрузка на организм, но и хорошая эмоциональная разрядка.
4. Игры. Площадь квартиры не позволяет устраивать марафоны или очень **активные игры**. Но игр великое множество:

Подвижные игры с дыхательными упражнениями «Пузырь», «Снежинки и ветерок»

Подвижные игры с текстом «У медведя во бору», «Вышла курочка хохлатка»

Подвижные игры с подлезанием и лазанием «Мыши в кладовой», «Проползи в воротца»

Подвижные игры с бросанием и ловлей мягкого мячика или мешочка «Кто бросит дальше, выше», «Попади в мишень, круг и т. д.»

Подвижные игры на ориентировку в пространстве «Найди...», «Дойди...» (*можно с закрытыми глазами*)

Музыкально-ритмические игры; игры-песенки, игры-пляски. «Обезьянки», «Вот левая, вот правая», «Танец с лентами, игрушкой, погремушкой», «Дождик», «Ножки и ладошки».

В организации игр можно использовать подручные материалы: например устроить полосу препятствий из подушек, ленточек, веревочек. Или вместо гантели взять мягкие игрушки или книжки. А можно с помощью строительного скотча нарисовать классики. Фантазируйте и позвольте фантазировать своему ребенку.

Дополнительной физической нагрузкой для ребенка и помощью для вас, может стать обычный труд: убрать игрушки, протереть пыль, пропылесосить и т. д.

И напоследок, такая организованная деятельность очень нравится дошкольникам. И, если вначале побуждение к игре исходит от взрослых, то в дальнейшем старшие дошкольники придумывают новые занятия сами. Важно только позаботиться о том, чтобы их идеи были безопасны в реализации.

Комплекс утренней гимнастики для детей 5-6 лет

Чтоб расти и закаляться,

Будем спортом заниматься!

Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, как пингвины, как солдатики, как куклы, змейкой вдоль зала, по диагонали. Бег друг за другом, поперек зала змейкой, по диагонали. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов

1. «Запястье» И.п. - о.с. Обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).
2. «Ладонь» И.п. - о.с. 1 - раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое правой рукой (10 раз).
3. «Зонтик». И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).
4. «Присядем!». И.п. - руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - и.п. (8 раз).
5. «Самолет готовится к полету». И.п. - ор, стоя на коленях, руки внизу. 1-2 - поворот вправо, руки в стороны; 3-4 - и.п., 5-6 - поворот влево, руки в стороны; 7-8 - и.п. (8 раз).
6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1-2 - поднять руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища вверх; 3-4 - и.п. (4 раза).
7. «Уголок». И.п. - лежа на спине, руки тянуты за головой. 1-2 - поднять ноги; 3-4 - и.п. (6 раз).
8. «Прыжки». И.п. - о.с. Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).
9. «Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

Ходьба.