

# \* Двигательная активность детей

Подготовила воспитатель  
подготовительной группы Толстова С.Г.



*Консультация для родителей*

### *«Формирование у детей ценностей здорового образа жизни»*

Здоровье – это основание жизненной целостности организма, а болезнь – источник её распада. Здоровый ребёнок – эталон и практически достижимая норма детского развития. Здоровый ребёнок должен рассматриваться как целостный телесно-духовный организм. Его оздоровление это не совокупность лечебно-профилактических мероприятий, а форма развития, расширения психофизиологических возможностей детского организма. Именно поэтому здоровье детей и основанная в нём жизненная целостность организма должны стать точкой приложения усилий не только медиков и педагогов, но и в первую очередь их родителей.

В детском саду для совершенствования систем и функций детского организма, сохранения и укрепления здоровья детей, формирования приоритетов здорового образа жизни созданы определённые условия и решаются комплексные оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи.

*Педагоги для всестороннего развития детей прорабатывают большую работу:*

- Заботятся о физическом и психологическом благополучии детей, стараются не допускать травматизма, физических и эмоциональных перегрузок, приводящих к утомлению и переутомления;
- Стараются довести до сознания детей, что двигательная активность, правильное регулирование труда и отдыха является одним из источников крепкого здоровья;
- Формируют у детей стремление к самопознанию и физическому самосовершенствованию;
- Формируют у детей потребность в регулярных занятиях физической культурой;
- Развивают у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и спортивные упражнения;
- Поощряют двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность, поддерживают творческую самостоятельность;
- Развивают интерес к спортивной жизни детского сада, родного города, страны;
- Расширяют представления и знания детей о многообразии физических упражнений;
- Вызывают у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения физических упражнений;
- Учат детей правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям;

# Движение-основа здоровья

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в движениях. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения беспорядочны.

Однако постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер: хочет достать игрушку, дотянуться до мамы, поднять рукой свою ногу. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности организма.



## \* Работа с детьми

