

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №39 города Каменск-Шахтинский

Семинар-практикум для родителей старшей группы.
«Двигательная активность детей в повседневной жизни»

Логачева М.Е.

Семинар-практикум для родителей старшей группы.

Тема: Двигательная активность детей в повседневной жизни

Цель:

-Дать понятие родителям о том, что двигательная активность – это один из основных факторов укрепления и сохранения здоровья детей, рассказать о путях и средствах ее оптимизации.

-Формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.

План

1. Вступительное слово воспитателя «Проблема двигательной активности старшего дошкольника»
2. Утренняя гимнастика как средство развития двигательной активности детей.
3. Подвижная игра как средство развития двигательной активности и двигательных навыков детей.
4. Повышение двигательной активности на прогулке.
5. Спортивный уголок – средство реализации двигательной активности детей дома.

Ход семинара

Здравствуйте, уважаемые родители! Мы рады приветствовать сегодня вас именно в спортивном зале, потому что тема и лозунг нашего семинара «Движение -жизнь!»

Проблема двигательной активности старшего дошкольника

Хорошо известно, что правильно организованная двигательная активность - важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста. Это тем более справедливо по отношению к детям, для которых процессы роста и развития являются основными, а воздействие соответствующей возрасту двигательной активности особенно значимо.

Но потребность детей в движении не всегда реализуется на должном уровне. Ограничение их двигательной активности, как в семье, так и в детском саду вызвано возрастными познавательными интересами, стремлением насытить мозг ребёнка всё возрастающим объёмом информации: компьютерные игры, просмотр телепередач и видео, часто без всяких временных и тематических ограничений со стороны взрослых; дополнительные занятия в студиях развития. Даже, если родители занимаются с ребёнком дома, то предпочтение отдаётся «сидячим» играм: мозаики, лото, пазлы, конструкторы. При этом не принимается во внимание следующее: стать усидчивым ребёнок может только в том случае, если будет полностью удовлетворена его естественная потребность в движении. Дети овладевают сначала навыками управления движениями, а затем статистикой. Всё это приводит к тому, что у ребёнка уменьшается естественная потребность в движении, снижается двигательная активность вообще. А в результате развиваются расстройства ЦНС и внутренних органов, ожирение, формируются дефекты осанки. Следовательно, необходима правильная организация двигательного режима ребёнка с одновременным обеспечением разнообразия двигательной деятельности, как по содержанию, так и по составу движений не только в детском саду, но и в условиях семьи на выходных в праздничные дни и отпуске. Двигательный режим дома должен включать самостоятельную двигательную деятельность и организованные физкультурные мероприятия: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры и развлечения в помещении и на прогулке.

Утренняя гимнастика

как средство развития двигательной активности детей.

Делать зарядку по утрам – очень полезная привычка, которая помогает сохранить фигуру, сбросить лишний вес и продлевает жизнь. Однако, выбирая упражнения, надо помнить, что зарядка – это необычная тренировка. Утренняя гимнастика – это разминка для организма. Она помогает

кровеносной системе настроиться на дневную активность и улучшает снабжение мышц, мозга, внутренних органов и тканей кислородом. После сна циркуляция крови по всему тела снижена, легкие сужены, нервная система заторможена. Давать себе серьезную нагрузку типа бега или силовых упражнений сразу после пробуждения нельзя – организм с ней не справится, высок риск получить травму или даже нарушить баланс различных систем. А вот после утренней зарядки можно хоть в спортзал, хоть на работу. Таким образом, цель утренней зарядки – постепенно улучшить циркуляцию крови по всему телу. Это ускорит обмен веществ.

Общие правила для домашней зарядки

- Утренняя зарядка не может полноценно заменить подвижные игры или специальные физические упражнения
- Одежда для зарядки не должна стеснять движения
- Во время занятий предложите ребёнку сначала, например, сделать одно упражнение для рук и плечевого пояса, затем 2 – 3 упражнения для туловища и 2 – 3 упражнения для ног.
- Заканчивать гимнастику лучше всего спокойной ходьбой
- Продолжительность занятий с младшими детьми должна составлять около 5 минут, а со старшими детьми около 8 минут.
- Не следует включать в домашнюю зарядку упражнения, требующие от ребёнка напряжённого внимания.
- Занятия должны иметь определённую последовательность. Первые упражнения не должны требовать большие затраты сил, а последующие можно выполнять с большей нагрузкой.
- Упражнения, вовлекающие большие группы мышц требуют меньшего количества повторений.
- Если ребёнок теряет интерес к каким-то упражнениям, постарайтесь их заменить. Зарядка должна заинтересовать малышей. Делать скучные упражнения детям быстро надоест. Чтобы этого не произошло, проводите занятия в игровой форме.

Давайте попробуем сделать такую зарядку вместе!

Игровой комплекс утренней гимнастики «Строители».

1. Мы бревно сейчас распилим, пилим, пилим, пилим, пилим.

И.п. Одна нога вперед, руки вытянуты вперед и согнуты в локтях.

Имитировать распилку бревен то левой, то правой рукой.

2. Мы укладываем бревна, чтоб они лежали ровно

И. п. ноги на ширине плеч. Присесть, «взять бревно, распрямиться, положить наверх».

3. Ни минуты не зевай, к бревнам доски прибивай!

И. п. ноги на ширине плеч. Повороты влево, вправо, одновременно стучать кулачок о кулачок.

4. Окна вставлены отлично, мы помоем их водичкой.

И. п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Наклоны влево, вправо, имитировать мытье окон.

5. Вверх на крышу залезаем, крышу ловко поправляем.

И. п. основная стойка. Поднимать одновременно левую ногу, правую руку и наоборот, имитируя движение вверх по лестнице.

6. Вкрутим лампочки скорей, сразу станет здесь светлей.

И. п. основная стойка. Поднять руки вверх, имитировать вкручивание лампочек.

7. Вот построили мы дом, всех друзей сюда зовем

Перестроения в хоровод, прыжки с хлопками.

Если ваш ребенок дома отдыхает в обед, то после дневного сна рекомендуется провести гимнастику для профилактики нарушения осанки, плоскостопия, упражнения на дыхания (профилактика заболеваний верхних дыхательных систем) и закаливающие процедуры для повышения устойчивости организма к постоянно изменяющимся условиям среды.

Подвижная игра как средство развития двигательной активности и двигательных навыков детей.

Нормально развивающийся ребенок с рождения всегда стремится к движениям. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это, прежде всего, двигаться, действовать. Обязательно используйте эту возможность во время прогулки! Подвижная игра является одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей дошкольного возраста.

Вспомните дворовые игры, в которые играли вы сами, уважаемые родители. Зимой, например, чудесно «работают» простые снежки и снеговики, летом – городки и пятнашки. И вы сами прекрасно можете продолжить этот список.

Вот несколько игр, давайте попробуем вместе в них поиграть!

(воспитатель предлагает родителям с помощью жеребьевки распределится в группы)

С каждой группой проводится одна из игр:

«Сделай фигуру»

«Кто сделает меньше прыжков»

«Серсо», «Сбей кеглю»

«Гуси-гуси».

После каждой игры родителям предлагается назвать те физические качества, которые развиваются в данной игре.

В эти игры можно поиграть и вдвоем с ребенком или всей семьей.

Повышение двигательной активности на прогулке.

Во время пребывания на свежем воздухе ребенку предоставляется возможность проявлять спонтанную двигательную активность, которая в этом возрасте естественна и доминирует. Занимаясь самостоятельно, ребёнок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели. Кроме предоставления возможности двигаться спонтанно во время пребывания на воздухе, следует специально совершенствовать навык хождения, упражнять в беге, прыжках, учить бросать и ловить мяч, организовывать небольшие спортивные состязания,

такие, как: «Кто лучше пройдет по скамейке», «Кто дольше не уронит мяч», «Кто дольше прыгает через скакалку» и т.п. Так развивается общая двигательная культура ребенка. Для разнообразных физкультурных занятий и игр используется различного рода физкультурное оборудование: скамейки, бревна, лесенки, качели, канаты, кегли, мячи, скакалки и многие другие предметы. На прогулках на асфальтированной дорожке или спортивной площадке часто используются летом самокаты, трехколесные велосипеды, а зимой санки, лыжи, коньки. Тренировать и закаливать ребят надо в любые сезоны: ходить с ними на лыжах, кататься на катке, купаться, загорать, организовывать небольшие туристические походы.

Спортивный уголок – средство реализации двигательной активности детей дома.

Ребенок растет и развивается с каждым днем. Ему все больше необходимо движение, а для того, чтобы ребёнок правильно развивался нужно создать дома специальную спортивную зону, которая будет способствовать всестороннему физическому развитию дошкольника. Одним из альтернативных решений может стать приобретение специального детского физкультурного комплекса, который решит проблему гиподинамии. Малыш может лазать, вертеться, кувыркаться, подтягиваться и с каждым днём становиться всё физически сильнее и крепче. Причем занятия эти будут контролироваться, и направляться взрослыми. Удовлетворение потребности ребёнка в движении и приобщение его к здоровому образу жизни, невозможно без дополнительного спортивного оборудования, которое можно легко изготовить самостоятельно из бросового и природного материала вместе со своими детьми в домашних условиях. Рядом с зоной спортивного уголка можно разместить специально подобранную полку, на которой будет располагаться, спортивное оборудование:

- для бросания: кегли, кольцобросы, дартс;
- для игр с балансирами: палка, шнур, ракетка;

- для профилактики плоскостопия: дорожки «Здоровья», состоящие из нескольких частей с разными видами наполнения;
- для развития дыхания: лёгкие предметы, подвешенные к потолку на тонкой леске, шары для надувания;
- для развития силы: гантели из пластиковых бутылок, наполненные водой;
- для развития равновесия: ходули – копытца из жестяных банок из под кофе;
- ростометр для измерения роста ребёнка.

Показ родителям спортивного уголка со стандартным набором спортивного оборудования

(дома можно организовать примерно так же как и у нас в спортивном зале)

Для полноценного развития ребенка прежде всего, необходимо придерживаться определённого режима дня, в котором будет время и для отдыха, и для прогулок и, конечно же, для активного отдыха.

Помните, что любая нагрузка гораздо полезнее ее отсутствия. Если даже вам и не удастся соблюдать режим занятий, то просто играйте почаще с детьми. Это – самая лучшая форма выражения любви и заботы!