

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение детский сад  
комбинированного вида № 41 «Сказка» с. Константиновское  
Петровского городского округа Ставропольского края

**Консультация для родителей на тему:  
«Физическое развитие ребёнка дошкольника»**

Подготовила:  
инструктор по ФИЗО  
МКДОУ ДС№41 «Сказка»  
Е.В.Тимофеева  
23.12.2020 г.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша физически развитым, здоровым, весёлым.

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 ребёнок стремится к движениям. В начале эти движения беспорядочны. Однако постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер: хочет достать игрушку, дотянуться до мамы, поднять свою ногу. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности, в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребёнка 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 лёгочная вентиляция. Активные движения повышают устойчивость ребёнка 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 напряжённости и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и следовательно, к снижению работоспособности организма.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. Дети должны усвоить показанное взрослым движение и суметь действовать в соответствии с образцом так же ловко, быстро, технически правильно.

Например, при прыжках с разбега рассчитать перепрыгнуть препятствие. Воспитатель активно формирует нравственно-волевые качества, целеустремлённость, настойчивость, выдержку, смелость во время выполнения движений детьми. Особенно важно поддерживать в детях желание и умения преодолевать препятствия, самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от тех конкретных условий, которые сложились в данный момент.

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъёма от проявленной при овладении двигательными действиями энергии, от раскованности и свободы их выполнения.

Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений, использование их дошкольниками. Прыжки и метание, совершенствуя координацию движений, в тоже время относительно легко влияют на развитие выносливости. Вместе с тем упражнения в беге и ходьбе, способствующие, при определённых условиях, формированию важного для жизни качества- выносливости, мало содействуют образованию координаций, связанных со сложными движениями

В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых- родителей, воспитателей, старших братьев и сестёр- для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьёй.

Формы здесь разные:

- туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях.

Важным для малыша оказывается мотив эмоциональной привлекательности - красивый мяч, яркий обруч, звучащая погремушка.

Старшие дошкольники интересуются результатами своих действий.

Опираясь на такие первоначально возникшие у ребят интересы, взрослые должны стремиться их закрепить своим положительным отношением, справедливой оценкой вызвать у ребёнка желание физического совершенствования. Поддерживаемый взрослыми интерес, их внимание к достижениям детей стимулируют дальнейшие стремления их к активной деятельности, к возможности попробовать свои силы в новых движениях.

Расширяющийся двигательный опыт, неоднократное повторение упражнений прибавляют детям уверенности, смелости, решительности. Увеличивается умение детей самостоятельно организовывать игры и упражнения, найти себе занятие по душе, в соответствии со своими желаниями и возможностями.

Нередко возникает стойкое желание заниматься только любимыми упражнениями.

Роль взрослого - не дать ребёнку ограничиться каким-то одним движением.

Особое внимание следует уделять малоактивным детям, стимулировать их двигательную деятельность, предлагать им интересные упражнения, чаще включать в весёлые игры сверстников, словом, помочь каждому ребёнку проявить имеющиеся у него способности.

Другого подхода требуют к себе дети, двигательная активность которых ограничивается после перенесённых заболеваний. Их нельзя исключать из весёлых игр, запрещать всякие движения, что может привести к снижению у

них потребности в активной деятельности. Следует посоветоваться с врачом и найти доступную форму участия.

Постепенно включать их в те движения, которые не вызывают большой нагрузки: ходьба, перешагивание, передача мяча и другое. Большое разнообразие движений и их вариантов, доступных дошкольнику, создаёт условия для развития и совершенствования двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Бег, прыжки, метание, лазанье, умение уверенно и ловко действовать в сложных и часто меняющихся условиях среды – все это необходимо детям в игровых жизненных ситуациях, приносит успех в спортивных движениях, подвижных играх, позволяет ребёнку полнее проявить свои двигательные способности.

При объединении детей с разным уровнем развития двигательных умений возможны взаимное влияние, подтягивание отстающего до уровня сильного. Дети перенимают удачные приёмы действий, многократно наблюдая образец.

Физическим упражнениям и подвижным играм в детском саду отводится достаточное время в режиме дня: утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения на прогулках, физкультурные досуги, физкультурные праздники.

За последние годы значительно вырос интерес к более широкому использованию движений в самостоятельной деятельности детей, в особенности во время прогулок. Поэтому важно, чтобы родители знали определённые требования к развитию движений ребёнка в домашних условиях:

Изучение двигательных способностей ребёнка, его желания овладеть движением, стремление действовать активно, самостоятельно;

Подбор участников игр (из числа сверстников, детей старшего и младшего возраста);

Подготовка комплексов утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей ребёнка, состояние его здоровья и , в особенности уровня развития движений.

Воспитывая у детей потребность, ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения, с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребёнка.