Двигательная деятельность детей в домашних условиях.

Согласно современным данным, дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой, из чего следует, что недостаточно внимания уделяется самостоятельной двигательной деятельности детей

**Двигательная активность   способствует   укреплению здоровья человека, повышает его функциональные возможности, способность противостоять негативным факторам окружающей среды. Это особенно важно сегодня, в условиях резко возросшего темпа жизни. Двигательная активность - необходимое условие разностороннего развития ребенка: окружающий мир он познает через движения, в них находит выход своей неуемной жажде познания, энергии, фантазии. Движения создают условия для развития интеллекта, стимулируют речевую и эмоциональную активность, учат общению; словом, движение-это жизнь ребенка, его стихия!**

Повышение самостоятельной двигательной активности детей может рассматриваться **как одно из действенных средств сохранения здоровья ребёнка,** улучшения его физической подготовленности, обогащения двигательного опыта, увеличения творческого и познавательного потенциала.

Для удовлетворения двигательных потребностей детей должны быть созданы специальные условия**,** основанные на

следующих принципах:

* непрерывность (с утра до вечера);
* добровольность (вызывать желание, а не принуждать);
* доступность упражнений;
* чередование организованных форм с самостоятельной двигательной деятельностью.

**Используемая литература**

* **Бальсевич В.К**. Физическая культура для всех и для каждого -М.:Физкультура и спорт, 1988.-207с.
* Игровые занятия в группах здоровья /Сост. **Э.К.Ахмеров.** – М.: 1991.
* **Казин Э.М.** и др. Основы индивидуального здоровья человека: учеб.пос., М., 2000. – 192 с.
* **Куколевский Г.М.** Здоровье и физическая культура. – М.: 1979
* .**Полиевский С.А., Гук Е.П.** Физкультура и закаливание. – М.:Медицина, 1984
* **Орешкин Ю.А**. К здоровью через физкультуру. – М., 1990<http://detsad-journal.narod.ru/>
* [http://detsad-journal.narod.ru](http://detsad-journal.narod.ru/)
* Сборник статей "Физическое воспитание детей дошкольного возраста", сост. **Л.В.Русскова, Л.И.Баканенкова,** М., 1982.

**"Как организовать  игровую деятельность ребенка дома"**

 «С детьми играть – ум, разум, душу развивать!»

   Каждый родитель мечтает о том, чтобы его ребенок вырос умным, самостоятельным, чтобы в будущем занял достойное место в жизни общества.  
Ни к какой деятельности ребёнок не проявляет столько интереса, сколько к игровой. Ему интересно, а значит познание и развитие происходит легко, с удовольствием.

***Вот в чём секрет воспитательной возможности игры:***

* Игры развивают познавательные способности личности – внимание, память, восприятие, мышление, воображение, тренируют наблюдательность, ум, развивавают творческие способности детей, формируют эмоционально-чувственную сферу личности детей;
* Способствуют познанию ребёнком самого себя. Добровольно подчиняясь правилам игры, дети учатся самодисциплине, настойчивости, выдержке – всем тем волевым качествам, без которых трудно жить и достигать поставленных целей и задач.

      В игре ребенка отражаются различные события, полученные им в детском саду, семье, при общении с разными людьми. Игра позволяет малышу ознакомиться со многими свойствами и качествами окружающих его предметов; подражать взрослым членам семьи в поступках, речах, мимике, жестах, трудовых действиях. Играя, малыш как бы ставит себя в положение того взрослого, которому подражает. В роли взрослого он пытается осуществить его деятельность и поведение. Многократно повторяя один и тот же сюжет (например, кормление куклы), ребенок закрепляет формы поведения и отношений между близкими. В игровой роли он подражает не только действиям, но и отношениям, чувствам, переживаниям взрослых (мам пап, бабушек и дедушек, братьев и сестер). Все это происходит в том случае, если игры дошкольников находятся под присмотром взрослого, если она построена на содержательном общении взрослых (родителей) с ребенком.

Важным педагогическим условием, способствующим развитию игры ребенка, является подбор игрушек. Игрушка наталкивает малыша на тему игры, рождает игровые связи. Иногда коробка из-под обуви бывает ребенку важнее дорогостоящей машины. С ней можно действовать по-разному: возить строительный материал, превратить в кровать для куклы или в коляску для прогулки. В игровом хозяйстве ребенка должны быть разные игрушки.

Важны и образные, и двигательные, и дидактические (обучающие) игрушки. Чем разнообразнее виды игрушек у малыша, тем разнообразнее его игры. Но разнообразие игрушек не означает их большое количество. Достаточно иметь 2-3  игрушки одного вида.

  Покупая игрушку, обращайте внимание не только на их новизну, привлекательность, стоимость, главное при покупке игрушки - их педагогическая целесообразность. Прежде чем сделать покупку, спросите ребенка, для каких игр понадобится новая игрушка.

     Когда разговор заходит о месте хранения игрушек, взрослые обычно жалуются на недостаток места. Но даже при наличии отдельной комнаты детям не выделяют игровой уголок. Игрушки обычно сложены в ящики, коробки, а если игрушка не находится в поле зрения ребенка, то она не провоцирует его на игру, малыш не может начать игру, создать игровую ситуацию. Держать игрушки надо открытыми. Наличие постоянного места для хранения игрушек не означает того, что малыш может играть только в определенном месте. Ребенок стремится играть там, где находятся взрослые члены семьи. Он нуждается в постоянной помощи, поддержке взрослых, их поощрении. Местом для игры он может выбрать кухню, комнату бабушки и другие помещения.

  Изменение игровой обстановки вызывает у детей новые игровые ассоциации, влияет на выбор темы, обобщает игровой и нравственный опыт, помогает детям осваивать игрушки, формируется у них умение играть.

  Участие взрослых в играх детей может быть разным. Если игрушку только что купили и малыш знает, как с ней играть, лучше предоставить ему возможность действовать самостоятельно. Но скоро опыт истощается, игрушка становится не интересной. Подскажите ребенку  новые игровые действия с ней, поиграйте с ним, посоветуйте, какую роль можно взять на себя, играя с игрушкой. Не торопитесь выбрасывать сломанные игрушки, почините их вместе с ребенком и этот ремонт обыграйте. Сделайте своими руками игрушки.

   Научитесь играть в шашки и шахматы, особенно папы и дедушки, и вы можете  организовывать интересный и полезный досуг со своими старшими детьми-дошкольниками.

  Прививайте детям любовь к игровым развлечениям – шарадам, головоломкам, ребусам, кроссвордам. Они расширяют кругозор, развивают находчивость, смекалку.

   Используйте в играх русский народный фольклор, считалки, скороговорки, загадки, пословицы. Это сокровища народной мудрости.

    В России игры называют забавами, они всегда помогают народу облегчить жизнь, перестать горевать, успокоиться. Народные игры, хороводы, песни являются фундаментом гармоничного развития интеллекта, основой здоровья ребенка. Такие простые движения, как потягивание, хлопки, похлопывание по всему телу, притопывание – массажируют биологически активные точки юного тела. Притопывание также способствует профилактике и лечению плоскостопия, массажирует внутренние органы. Кроме того, народные игры имеют физиологически обоснованный ритм, с таким же ритмом бьется сердце.

  Ребенок в большом городе подобен свернутой пружине, а ему необходимо выплеснуть застоявшуюся энергию, Для  этого нужно дать ребенку возможность покричать во весь голос, побегать, изобразить животных, птиц голосом и пластикой.

     Вспомните старинные игры и  забавы: такие как «Гляделки», «Замри», «Зеркало», «Чехарда», «Пятнашки», «Али-баба» и др. Поиграйте с детьми в эти игры, и Вы увидите, как рады будут дети, как у Вас исчезнет плохое настроение. Играя в эти игры, Вы и Ваши дети  получают огромный физиологический и психологический заряд энергии.

   Не секрет, что значительную часть времени мамы  проводят на кухне. Постарайтесь использовать это время для общения с ребенком, предложите ему поиграть в слова – половинки, придумать истории, поупражняться в произношении скороговорок и т.п.

  Совершайте совместные прогулки во дворе, парке, где можно играть с песком и в подвижные игры.

  Позволяйте дома играть ребенку с водой в ванной, эти игры расслабляют и успокаивают агрессивных детей, развивают ум.

   Чем больше времени уделяют родители  своему ребенку, тем лучше между ними взаимоотношения. Общие интересы сближают семью, создают в ней дружественную атмосферу.

  Мы надеемся, что наши рекомендации помогут Вашему малышу преодолеть трудности, которые возникли.

***Консультация для родителей:***

***«Организация двигательной активности ребенка дома»***

           Родители радуются тому, что дети живые и подвижные, но их беспокоит, смогут ли ребята продолжительное время спокойно сидеть на уроке. К этому детей надо готовить.

        Основные условия полноценного физического развития ребенка – это рациональная, калорийная пища, соблюдение режима дня, полноценный сон, достаточная продолжительность пребывания на свежем воздухе, здоровая и гигиеническая среда, благоприятная психологическая атмосфера, хорошие материальные условия жизни.

        Современные семьи способны и обязаны вместе с дошкольным учреждением создавать условия, благоприятные для здорового развития каждого ребенка. Родители должны стремиться к тому, чтобы созданные детским садом предпосылки полноценного развития молодого поколения реализовывались наиболее эффективно. Надо заботиться о ребенке постоянно и организовывать жизнь в семье так, чтобы он имел возможность проявлять двигательную активность, т. е. физическая культура должна стать важным компонентом воспитательной и социальной функции семьи. В детских садах больше внимания обращается на формирование основных гигиенических навыков и достаточную продолжительность пребывания дошкольников на воздухе. Это одно из средств, с помощью которого можно снизить заболеваемость.

        На что же должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребят? Как уже говорилось выше, это, прежде всего, организация жизни, которая предусматривает продуманное чередование различных видов деятельности. Рациональным чередованием сна, питания, прогулок, занятий, игр обеспечивается не только равномерное развитие всех систем и органов, формируется выносливость ребенка, но и вырабатывается система навыков организованности, аккуратности, проявления воли и др., которые очень важны для относительно самостоятельной школьной жизни.

        Составляя режим дня ребенка в семье, взрослые могут опираться на научно обоснованную организацию жизни дошкольника в детском саду. Ни один из тех видов деятельности, которыми ребенок занимается в детском саду, не должен отсутствовать в его жизни дома. Некоторым видам деятельности в домашних условиях можно уделить больше времени (например, игре, прогулке). Занятия взрослого с одним-двумя детьми должны быть живыми, разнообразными, интересными, радостными.

        Особое внимание взрослые должны уделять ежедневному пребыванию ребенка на воздухе, заботиться о благоприятном природном окружении, о наличии спортивных и детских площадок. Эти факторы способствуют укреплению здоровья, стимулируют рост, закаляют организм и обеспечивают необходимое восстановление сил.

        Во время пребывания на свежем воздухе ребенку предоставляется возможность проявлять спонтанную двигательную активность, которая в этом возрасте естественна и доминирует. Она может длиться минимум до шести часов. Движения ребенку не повредят – он сам неосознанно регулирует мышечную нагрузку. Перегрузка происходит лишь тогда, когда мы заставляем малыша долго выдерживать статичное положение, или тогда, когда не уравновешиваем неподвижные виды деятельности двигательной активностью. Недостаток движения может привести к нежелательному ожирению. Дать ребенку возможность свободно двигаться – это не значит позволять ему делать все, что он захочет, и не заботиться о его безопасности. Наоборот, это требует значительно более продуманной обстановки и большего внимания, чем организованная деятельность.

        Кроме предоставления возможности двигаться спонтанно во время пребывания на воздухе, следует специально совершенствовать навык хождения, упражнять в беге, прыжках, учить бросать и ловить мяч, играть в различные подвижные игры, 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.

        В детском саду в течение дня ребята регулярно занимаются физическими упражнениями: на утренней гимнастике и во время физкультурных пауз используются общеразвивающие упражнения, во время которых вовлекаются в работу различные группы мышц.

**ЭТО ВАЖНО!** А знаете ли вы, что количество шагов в сутки для трехлетних детей должно составлять 9- 9,5 тысяч, для четырехлетних – 10-10,5 тысяч, для пятилетних – 11-12 тысяч шагов и для шестилетних – 13-13,5 тысяч. Подсчитать шаги можно с помощью шагомера. Если при проверке обнаружится, что ребенок двигается меньше, чем ему положено, надо срочно принимать меры.

**Если ребенок заболел…**

        Для ребенка во время болезни следует выбирать игры, не вызывающие большой психофизиологической нагрузки, чтобы у детей не возникло желание ускорить темп выполнения, так как это может привести к перегрузкам. Необходимо  акцентировать внимание ребенка на эстетической стороне выполнения того или иного движения, точности действий и соблюдении правил игры.

        Внимание детей младшего возраста крайне неустойчиво, поэтому продолжительность одной игры невелика – до 5 минут, но постепенно время игры можно увеличить до 10-15 минут при условии переключения с одной игры на другую с перерывами на отдых, музыкальными заставками и пением.         Игры, следующие друг за другом и требующие длительной сосредоточенности или направленные на развитие только одного навыка, утомляют ребенка. Игры следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали разностороннее воздействие. Например, игры при нарушении обмена веществ чередовать с играми, формирующими правильное носовое дыхание. Желательно проводить игры по нескольку раз в день. Величину нагрузки необходимо распределять по физиологической кривой, т.е. для вводной и заключительной частей подбираются игры с меньшей психофизиологической нагрузкой, для основной – с большей.

        При выработке умений и навыков у детей важную роль играет концентрация внимания на занятиях. Для этого в самом начале желательно, чтобы внимание ребенка не отвлекали ненужные во время игры предметы. Игровой материал должен быть ярким, голос ведущего заинтересовывающим и, может быть, даже интригующим. Взрослый сам должен «включиться» в игру. Следует учесть, что дети могут часто забывать и путать правила, - в  этом возрасте это неизбежно и нормально. Перед началом нужно в понятной форме разъяснить правила игры, попросить ребенка показать необходимые движения, подкорректировать правильность выполнения заданий.

        Необходимо проветрить комнату перед игрой, очистить нос от слизи, чтобы правильно осуществлять носовое дыхание. Особенно следует остановиться на способах регулирования нагрузки. Критериями усталости организма являются следующие признаки:

* выражение лица напряженное, ребенок сильно возбужден, - без толку суетлив (кричит, вступает в конфликт с другими участниками игры), чересчур отвлекается или вялый;
* движения выполняются нечетко, неуверенно, появляются лишние движения;
* кожа сильно краснеет или бледнеет, небольшая синюшность под глазами;
* ребенок сильно потеет, особенно лицо;
* учащены пульс и дыхание, т.е. пульс увеличивается более чем на 25-50% , частота дыхания возрастает больше чем на 4-6 раз в минуту.

Если вы видите, что задание оказалось сложным для ребенка, то можно внести изменения в ход самой игры или использовать менее сложные игры.

        Для снижения нагрузки применяйте следующие действия:

* уменьшение общего времени занятий;
* уменьшение числа повторений одной и той же игры в занятии;
* упрощение сюжета игры;
* изменение исходного положения во время игр, т.е. сидя, лежа;
* уменьшение числа участников игры;
* более частое включение пауз отдыха и дыхательных упражнений;
* снижение требовательности к точности и координации движений, быстроте реакций;
* уменьшение темпа и амплитуды движений в игре;
* более мягкий, повествовательный, а не командный, голос ведущего;
* использование мелодичной, ритмичной, негромкой музыки в медленном и среднем темпах.

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

**Памятка для родителей по  организации**

**игровой деятельности детей дома**

* Приучать детей хранить игровые предметы аккуратно в специально отведенном месте.
* Поощрять детей за успехи в игре – словом, похвалой, оценкой, баллами, призами и т.д.
* Вводить в игру предметы – заместители (нитки, катушки, спичечные коробки и др.).
* Учить детей играть с новыми игрушками, самим включаться в игру.
* Не создавать обилие игрушек в игровом уголке, лучше иметь разнообразные по виду игрушки (лото, шашки, мозаики и др.).
* Убирать периодически игрушки и выставлять их.
* Использовать бытовые ситуации, как сюжет для игры (стирка, уборка и др.)