

Важной задачей физического воспитания является формирование правильной осанки. Осанка – это привычное взаиморасположение частей тела, она всегда очень индивидуальна.

Ясельный дошкольный период являются наиболее благоприятными для предупреждения нарушений осанки. При стимуляции развития двигательных функций важное значение имеет широкое использование комплексных афферентных стимулов: зрительных, тактильных, проприоцептивных, температурных.

На всех занятиях применяют специальные упражнения направленные на активизацию манипулятивной деятельности и развитие кинестических ощущений в пальцах рук.

В повседневной жизни следует стимулировать двигательную активность ребенка с помощью динамических пауз и физкультминуток.

На втором и третьем годах жизни движения ребенка становятся совершенными, появляется возможность овладеть более сложными движениями: бегом,

прыжками, метанием. В связи с этим в жизни ребенка появляются двигательные игры, продолжительностью 10-15 минут.

Игры содержат все виды основных движений. На этом возрастном этапе в процессе физического воспитания у детей формируется кинестетическое восприятие.

Детей начинают обучать навыкам самообслуживания, предлагая им доступные задания. При развитии двигательных функций широко используют звуковые ритмические и речевые стимулы. Многие упражнения полезно проводить под музыку. Полезно, чтобы, выполняя те или иные движения ребенок учился одновременно проговаривать их.



Чрезвычайно важно на этом этапе является максимальное расширение предметно-практической деятельности

ребенка, которая открывает широкие возможности для формирования представлений об окружающей действительности.

Очень важно в процессе физического воспитания на основе совместной предметно-практической и игровой деятельности формировать и закреплять у ребенка связи между словом, предметом и действием. Развитие моторики рук проводится путем стимуляции игровой деятельности.

Развивая моторику ребенок одновременно учится подбирать простые геометрические фигуры по форме, размеру, и т.д. Потребность в двигательной активности у детей очень велика. Ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития. Важно поощрять различные формы двигательной активности: подвижные и спортивные игры, упражнения на развитие жизненно важных движений (ходьба, бег, лазанье, ползание, метание, упражнения в равновесии).

Основными средствами развития двигательных навыков в ДОУ являются физкультурные

занятия, оно разделено на следующие части.

-вводно-подготовительная:
упражнение, направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, упражнение на перестроение, ходьба и бег с различными заданиями, упражнение в перестроении и т.д.

-основная: выполнение сложнокоординированных движений, проведение подвижных игр.

-заключительная:
малоподвижная игра или ходьба с постепенным замедлением темпа. Кроме традиционных, в детском саду используются игровые, оздоровительные, тренирующие и полоролевые виды физкультурных занятий.

В неделю обычно проводится 2 занятия. Помимо физкультурных занятий в ДОУ воспитатель проводит физкультурные паузы во время занятий, сопровождает бытовые моменты потешками и движениями, включает двигательные разрядки во время игр, динамические паузы между занятиями.

И, конечно, каждое утро проводится утренняя гимнастика и обязательно гимнастика после дневного сна. Родители возьмите всю информацию для размышления и давайте совместно будем работать для того чтобы наши дети росли здоровыми, а здоровый ребенок - счастье для родителей!



Памятка для родителей

*«Двигательная активность -
залог здорового ребенка»*

Подготовила:
воспитатель
Ковальчук Е.В.