

МАДОУ «Детский сад №55»с.Алакуртти

Консультация для родителей

«Физическое развитие детей от 3 – 4 лет»



Подготовила:
инструктор по физической культуре
Лопехтина Марина Николаевна

Физическое воспитание детей в детском саду предусматривает укрепление и охрану здоровья, полноценное физическое развитие и направлено на своевременное формирование у детей двигательных навыков и умений. Ловкость, быстрота, сила, выносливость – вот те двигательные качества, которые необходимо развивать у дошкольников.

Двигательные качества у детей дошкольного возраста развиваются в процессе выполнения различных движений, объём которых указывается в программе по каждой возрастной группе.

Применение простых и разнообразных упражнений, не предъявляющих больших требований к технике, приводит к свободному владению телом, развитию мышечного чувства, увеличивает возможность правильно распоряжаться своими движениями в пространстве. С возрастом у ребёнка увеличивается объём двигательных умений. Важно при этом развивать способность овладевать новыми движениями.

Физическая культура для детей – это утренняя гимнастика, физкультурные занятия, гимнастика после сна, подвижные игры, физкультминутки.

Систематические занятия утренней гимнастикой способствуют развитию у детей правильной осанки, что обеспечивает нормальное функционирование всего организма и его систем. При неправильной осанки особенно страдают органы дыхания и приводит к частым заболеваниям дыхательных путей. Занятия утренней гимнастикой подготавливают организм ребенка к тем нагрузкам, которые предстоит ему преодолеть в процессе деятельности в течении всего дня. Длительность утренней гимнастики для детей младшего возраста не более 5 минут.

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую и эмоциональную нагрузку. Используются знакомые детям упражнения, поэтому психическая нагрузка (*на внимание, память*) почти всегда бывает умеренной.

Физические упражнения не должны чрезмерно возбуждать детей, потому что это может привести к усталости и снижению аппетита.



Подвижные игры для детей 3 – 4 лет:

«Огуречик»

«Найди свой домик»

«Пузырь»

«Береги предмет»

«Автомобили»

«Винт»

«Шалтай – болтай»

«К куклам в гости» (игра с ходьбой)

«Догоните меня» (игра с ходьбой)

«Позвони в колокольчик» (игра с прыжками)

«Не наступи на линии» (игра с ползанием)

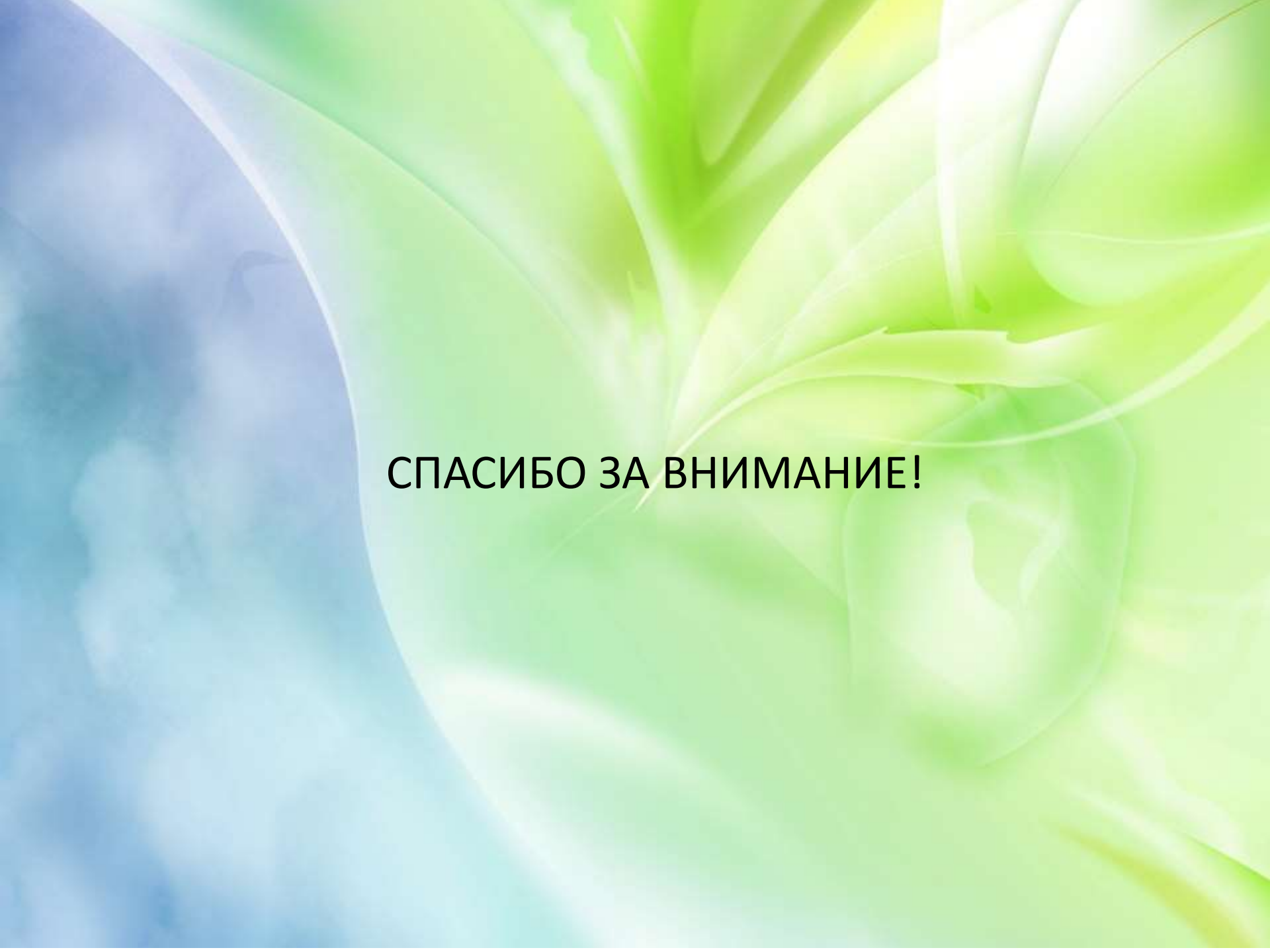
«Будь осторожен» (игра с ползанием)

«Лови мяч»

Овладение детьми навыками основных движений: ходьба, бег, прыжки в длину, в высоту, с мест, метание в цель, вдаль, лазанье. Занятия проводятся, используя гимнастическое оборудование (гимнастические скамейки, лесенки, брёвна, ребристые и гимнастические доски), а также индивидуальные физкультурные пособия (обручи, мячи, мешочки с песком). В физкультурные занятия обязательно включают игровые элементы. В гости приходят куклы, зайцы, мишки, и др. герои, которые хотят посмотреть или которых надо поучить делать то или иное.

Забота о развитии и здоровье ребёнка начинается с организации здорового образа жизни в семье. Здоровый образ жизни – это благоприятный климат в семье, дружеское, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребёнку, это правильное рациональное питание, и использование физических упражнений на воздухе, достаточная трудовая активность, образцовое поведение взрослых.

Хорошо, если родители отдыхают вместе с детьми, ходят на речку, в лес, на каток, на лыжах. Система охраны здоровья и воспитания детей может успешно реализована только при полном понимании и доверии между родителями, и педагогами.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!