

РОДИТЕЛЬСКАЯ ГАЗЕТА

«Хочу всё знать!»



ВЫПУСК № 2 – 2023 год

ТЕМА НОМЕРА:

Больше двигайся!



«ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!»

Возраст от 3 до 10 лет считается активным, наиболее благоприятным для развития врождённых и приобретённых в первые годы жизни ребёнка двигательных способностей. В более поздние сроки эти способности - подвижность, гибкость, ловкость – оказываются утраченными, и их приходится заново формировать.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА: ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ!



Предоставьте ребенку возможность больше двигаться!

Во время движения решаются важные для детского развития задачи:

ФОРМИРУЕТСЯ СТРУКТУРА НЕРВНЫХ ВОЛОКОН. От того, насколько правильно сформированы нервные волокна, зависит развитие структур головного мозга и нейронных связей между его полушариями, а, следовательно, развитие всех высших психических функций (память, мышление, внимание, мотивация и т. д.) **РАЗВИВАЮТСЯ ВСЕ ОРГАНЫ-АНАЛИЗАТОРЫ** внешней среды, в том числе – вестибулярный аппарат, координация движений и т. д., за счет чего происходит формирование пространственного восприятия, в том числе временных понятий, последовательности событий. Сбои в формировании пространственного восприятия мы видим в ошибках написания букв и слов, в трудностях счета и логических рассуждений.

УЛУЧШАЕТСЯ СПОСОБНОСТЬ ВОСПРИНИМАТЬ ИНФОРМАЦИЮ.

Необходимость сидеть неподвижно во время выполнения задания повышает внутреннюю напряженность ребенка, а возможность двигаться, крутить что-то в руках – способствует ее снижению, повышает концентрацию внимания, что приводит к лучшему усвоению материала. Это особенно важно для младших школьников, у которых процесс становления нервной системы и развитие психических функций в самом разгаре.

Умение управлять собственным телом, ощущение собственной ловкости, проворности (равно «УСПЕШНОСТИ») - приводит к созданию положительного само восприятия, такие детки более успешно **АДАптируются** ко взрослой жизни.

РЕБЕНКУ НУЖНО ДВИГАТЬСЯ. РЕБЕНОК, ОГРАНИЧЕННЫЙ В ДИЖЕНИИ, НЕ РАЗВИВАЕТСЯ И НЕ ОБУЧАЕТСЯ В ПОЛНОЙ МЕРЕ.



Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.
Нужно спортом заниматься,
И здоровым оставаться!



*«Гимнастика, физические упражнения и
ходьба должны прочно войти в повседневный
быт каждого, кто хочет сохранить
работоспособность,
здоровье и полноценную радостную жизнь».*

ГИППОКРАТ



«Движение - это жизнь, а жизнь - это есть движение» - как гласит старая поговорка. Ученые подтвердили народную мудрость и доказали, что люди, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни живут меньше, чем те, кто активно занимается спортом.

Малоподвижный образ жизни всегда считался губительным для состояния здоровья человека. Его последствие - это ожирение, гипертония, диабет и даже рак.

Многие жалуются на дефицит времени и усталость. Но давайте обратим внимание на то, как мы проводим то драгоценное время, которое посвятить могли бы занятиям физкультурой? Смотрим, лёжа на диване, телевизор, общаемся в социальных сетях, играем в компьютерные игры, выпиваем с друзьями, проводим время в разных магазинах, да и просто бездельничаем.

Современный темп жизни, как правило, не дает нам заниматься физическими занятиями даже в минимальных количествах. Но это только на первый взгляд. Ведь в большинстве своем мы просто боимся. Боимся, что физическая активность - это обязательно изнурительные тренировки, а это совершенно не так! Мы забываем про пешеходные прогулки, про занятия танцами, про велопогулки, про активные игры на свежем воздухе, про плавание. А ведь все это и многое другое приносит нам удовольствие и является прекрасной тренировкой для нашего организма. Занятия физкультурой должны обязательно приносить человеку удовлетворение и радость. И начинать нужно хотя бы с малого. Конечно, вам решать:

- пройти лишние четверть часа пешком или с комфортом доехать на машине;
- пойти погонять в свободный вечер с друзьями мяч или переключать каналы, устроившись в любимом кресле;
- от души пообщаться по телефону или посетить занятие по Аква аэробике;
- поваляться в выходной до обеда в постели или же выйти на утреннюю пробежку.



Однако, занимаясь физической культурой, вы не просто занимаетесь собой, а занимаетесь своим будущим. Ведь давно известно: самое эффективное средство борьбы с болезнями - это профилактика. Сколько денег можно сэкономить на лекарствах, на визитах к докторам в дальнейшем, начав заботиться о своём здоровье прямо сейчас.

Физкультурой можно заниматься где угодно, когда угодно, достаточно лишь правильно организовать распорядок дня. Подобные занятия могут носить разнообразный характер, начиная от ходьбы и лёгких пробежек, заканчивая даже увлечением экстремальными видами спорта.

Можно заниматься оздоровительной физкультурой в любом возрасте и людям с разным состоянием здоровья. Но обращаем ваше внимание на то, что в случае некоторых заболеваний можно начинать занятия лишь после консультации со спортивным врачом.



Утренняя гимнастика в детском саду

Значение утренней гимнастики можно описать тремя словами – бодрость с самого утра.

Утренняя гимнастика или зарядка – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры, состоящая из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание. При постоянных занятиях улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех

внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение.

Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает

организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение. Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость, улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.





Гимнастика после сна

Здоровье - большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявленные к нему требования.

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка. Гимнастика после дневного сна является закаливающей процедурой.

Чтобы облегчить протекание процессов перехода от состояния покоя после пробуждения к состоянию активного бодрствования, можно включить музыку. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Бодрящую гимнастику следует проводить в хорошо проветренном помещении, в течение семи – пятнадцати минут в зависимости от возраста детей.

Обязательное условие при проведении гимнастики – учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. **Гимнастика состоит из нескольких частей:**

- **Разминочные упражнения в постели.**

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Лучше проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т. п. Главное правило — исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели — около 2—3 минут.

- **Выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика) или точечного массажа.**

Сущность точечного массажа сводится к механическому раздражению биологически активных точек на теле повышающих иммунитет. Длительность гимнастики определяется возрастом детей, состоянием здоровья.

- **Выполнение общеразвивающих упражнений.**

Варианты бодрящей гимнастики: гимнастика игрового характера; гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса; самостоятельная гимнастика; лечебно- восстановительная гимнастика; музыкально –ритмическая; дыхательная гимнастика стоя у постели или в групповой комнате..

- **Ходьба по массажным коврикам.**

Направлена на профилактику плоскостопия и сколиоза, упражнение детей в основных движениях (ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, с высоким подниманием колен и др., оказание закаливающего воздействия на организм. Эта часть гимнастики проводится с применением массажных ковриков для профилактики и лечения плоскостопия: коврик следы, коврик травка, пуговичная дорожка, ребристая доска.

- **Закаливающие процедуры.**

Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или обливанием рук или ног. Это может быть ходьба по влажной солевой дорожке (коврику) с переходом на сухой.





Физическая культура в детском саду

Это важная составляющая общего развития ребенка в детском учреждении. Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, активным и жизнерадостным. Чтобы ребенок всегда был таким, основы нужно заложить с самого раннего детства. Именно поэтому в детском саду большое внимание уделяется развитию мышц детей, их ловкости, силы и выносливости.

Среди основных средств правильного физического воспитания маленьких ребят можно выделить: правильное (здоровое) питание, выработку привычек к личной гигиене, прогулки на свежем воздухе, правильно организованный режим дня, хороший сон, создание условий для творчества ребенка, ну и, конечно же, физическую культуру.

Здорового и счастливого ребенка невозможно представить неподвижным. В нашем сознании непоседа, бегающий по улице, здоровее, чем ребенок, лежащий среди дня на диване.

Правильные активные движения ребенка повышают его устойчивость к различным заболеваниям, вызывают активизацию защитных сил организма, его иммунитета, повышают деятельность лейкоцитов. Физическая культура в детском саду способствует всестороннему развитию у детей умственных способностей, мышления, внимания, восприятия, существенному улучшению питания тканей организма, формированию скелета, формированию правильной осанки и улучшению иммунной системы ребенка. Движение, физическая культура в детских садах, здоровый образ жизни – это залог здоровья наших детей, нашего нового поколения.

Вопросы охраны и укрепления здоровья детей, физического дошкольников являются одним из важных направлений деятельности нашего учреждения. Работа ведется через соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, организацию сбалансированного питания, систему закаливания детей,

проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, создание благоприятного климата в ДОУ. Педагогами ДОУ проводятся различные виды физкультурно-оздоровительной работы:

- непосредственно-образовательная деятельность;
- физкультминутки;
- разновидности гимнастики (утренняя, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная и т.д.);
- различные виды закаливания;
- дни здоровья;
- физкультурные праздники, досуги

Для всех групп составлен режим

двигательной активности, где помимо организованных видов занятий по физической культуре в режиме дня дошкольников значительное место отведено самостоятельным двигательным играм с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.





Двигательная активность детей на прогулке

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития.



Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои

потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Родители понимают, что ребенку нужно гулять как можно больше. Однако не все знают о значении прогулки для детей. Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние крохи.

Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочего.



Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества.

Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность

ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его. **Подвижная игра** — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование



личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка. Подвижные игры обязательно включаются в занятия физической культурой. Они проводятся после упражнений в основных движениях с целью повышения физиологической нагрузки и эмоциональности занятия. Для этой цели подбираются игры, требующие активных действий всех детей одновременно. В связи с тем, что время проведения



подвижных игр несколько ограничивается рамками занятия, лучше подбирать игры, не требующие длительного объяснения или уже знакомые детям, чтобы не тратить много времени на ожидание начала действий. Одна и та же игра может повторяться на 2-3 занятиях подряд, затем используется новая, а через несколько занятий можно снова возвратиться к первой игре.



РЕКОМЕНДАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

«Во что поиграть с ребёнком на прогулке».

Давно известно, что лучший способ развития для детей дошкольного возраста – это игра. Но многим родителям кажется, что на прогулке ребенку достаточно площадок, самокатов и общения со сверстниками. Отчасти это правда, но психологи отмечают важность взаимодействия именно между детьми и родителями. Мы составили список наиболее интересных игр для прогулок, которые помогут весело и с пользой провести время на свежем воздухе.

1. «Посчитай»

Как играть:

Дайте ребенку задание собрать пять камней. Каждый камень нужно отнести в определенное место. Обязательно озвучивайте, какой по счету камень принес ребенок. Игра может стать соревнованием: наперегонки собрать нужное количество вещей. Еще один вариант: посчитать, какова длина дома или ширина тротуара в шагах (как в советском мультфильме «38 попугаев»).

Для чего играть:

Игра «Посчитай» – самый легкий способ научить ребенка считать и показать, что такое сложение и вычитание. Детям намного проще считать не абстрактные, а реальные предметы, которые, кстати, потом можно забрать домой и использовать в других играх. Методика Монтессори, например, предполагает занятия с разнообразными шишками, камнями, листьями или палочками.

2. «Повтори движение»

Как играть

Называйте движение и выполняйте его. К примеру, говорите «Поднять левую руку» и одновременно поднимайте руку. Ребенок должен в точности повторить ваше действие. Постепенно усложняйте задачу. Говорите «Поднять левую руку», но при этом путайте ребенка и поднимайте правую руку. Задача ребенка – не запутаться и выполнять именно то, что вы говорите. Затем можно поменяться ролями.

Для чего играть

Игра хорошо развивает зрительное и слуховое восприятие информации, помогает изучить свое тело и его возможности, тренирует способность к подражанию. Повторение движений позволяет быстрее научиться новому.

3. «Нарисуй и пройди»

Как играть:

Возьмите на прогулку мелки для рисования на асфальте или просто найдите палку, которой можно рисовать на песке, земле или снегу. Чертите параллельные линии, зигзаги, геометрические фигуры, дорожки и просите ребенка пройти или пробежать по ним, не заступив за край. Потом скажите, что нарисованная дорожка или фигура – это ручеек или овраг, через которые нужно перепрыгнуть. В качестве «передышки» можно рисовать лица с разными эмоциями и предложить ребенку повторить их.

Для чего играть:

Плюсов у таких игр множество – это и простор для фантазий, и тренировка координации (а соответственно, и вестибулярного аппарата), и возможность изучать названия геометрических фигур, и физическое и эмоциональное развитие ребенка. По возможности бегайте и прыгайте вместе с ним, тогда настроение улучшится у вас обоих.

4. «Отыщи»

Как играть:



Вы описываете некую «пропавшую» вещь, а ребенок должен определить, что вы описываете. «Пропасть» может как вещь, которая находится в поле зрения ребенка, – тогда ему необходимо к ней подбежать, так и вещь, которую ребенок в данный момент не видит, – в этом случае ее достаточно назвать. Например, вы говорите «высокая, деревянная, желтая (горка)», «кирпичный, пятиэтажный, квадратный (дом)» и так далее.

Для чего играть:

Игра развивает творческие способности ребенка, образное мышление, пополняет словарный запас. Также дети учатся учитывать несколько свойств одного предмета одновременно, что не всегда дается им легко в дошкольном возрасте.

5. «Найди цвет»

Как играть:

Выберите известного ребенку персонажа – героя из мультлика, сказки или придуманное существо. Медленно начинайте говорить «Герой называет цвет... зеленый!». Задача ребенка – добежать до предмета такого цвета, а ваша задача – его поймать. Если «герой» ловит ребенка раньше, чем он коснется зеленого предмета, наступает его очередь быть ведущим. Цвета нужно менять и можно придумывать какие-то несуществующие названия.

Для чего играть:

Такая игра помогает ребенку более внимательно изучать окружающий мир даже в пределах одного двора или парка, запоминать цвета, развивает фантазию. Также ребенок становится внимательнее и готовится к выполнению задач в условиях ограниченного времени, что пригодится ему в дальнейшем обучении.

6. «Двигайся, как...»

Как играть:

Вы называете животное или птицу и предлагаете ребенку показать, как они двигаются и какие звуки издают. На следующем этапе ребенок дает задание вам. После нескольких «туров» добавьте активности: пусть животное, которое показывает ребенок, догоняет животное, которое показываете вы, и наоборот. Например, ребенок прыгает как заяц, а вы догоняете его как рак.

Для чего играть:

Игра отлично развивает фантазию и артистические навыки, учит преодолевать стеснение. Это отличный способ лучше узнать животный мир или закрепить знания, полученные ранее из книг. Также в ходе игры задействован навык имитации, развитие которого – довольно важный этап в детском возрасте.

7. «Пробеги»

Как играть:

Разнообразим традиционный бег. Выберите площадку или территорию, на которой будет как можно меньше препятствий и людей, и давайте ребенку задания. Например, на первом этапе ребенок должен будет пробежать заданный путь как обычно, на втором – задом наперед, на третьем – проскакать как заяц, на четвертом – бежать и кукарекать, на пятом – прыгать на одной ноге, на шестом – сделать несколько забегов подряд, касаясь линии старта и финиша. Можно соревноваться с ребенком и начислять баллы за каждую победу.

Для чего играть:

Бег – отличный способ снятия стресса, поэтому эта игра станет хорошим способом переключиться после детского сада и развивающих занятий, а также выплеснуть накопившиеся эмоции (физическая активность часто помогает избежать истерики). По мнению психологов, дети дошкольного возраста легко и с интересом играют в игры, где сохраняется структура, но меняются какие-то детали, то есть путь остается неизменным, а способ бега каждый раз разный.