



Консультация для родителей:

«Значение физических упражнений в подготовительной группе детского сада»

Для успешной учебной деятельности будущего первоклассника очень важна его физическая подготовленность. *В нашем детском саду созданы все условия, чтобы воспитанники получили достаточную физическую подготовку, которая даст возможность правильно развиваться и обеспечить в дальнейшем базу для успешной учебы в школе. Каждое утро дети делают утреннюю гимнастику, два раза в неделю проводятся физкультурные занятия в спортивном зале и два занятия в бассейне. Каждое занятие в группе сопровождается физ. минуткой. Регулярно проводятся гимнастики для тренировки различных анализаторов. Каждая прогулка сопровождается подвижными играми.*

Известно, что отклонения в физическом развитии отрицательно сказывается на поведении ребенка, тормозят его умственную деятельность. Дети быстро утомляются, пассивны на занятиях, застенчивы и безынициативны, часто не успевают закончить работу вовремя.

Центральной нервной системой регулируется вся жизнедеятельность организма. Умеренная физическая тренировка и физический труд укрепляют нервную систему, улучшает соотношение возбудительных и тормозных процессов в коре головного мозга, создают у ребенка уравновешенное нервно-психическое состояние.

В подготовительной группе значительно усиливается роль обучения, повышаются требования к качеству выполняемой работы. Поэтому охрана нервной системы детей от перенапряжения в работе должна занимать особое место. Необходимо в течение дня рационально распределять нагрузку. Правильное распределение нагрузки можно обеспечить не только сменой разной по характеру деятельности, но и чередованием различных по организации форм работы с детьми (фронтальных, небольшими группами, индивидуальных). Каждое заня-

тие должно сопровождаться физ. минуткой. *Наряду с охраной нервной системы в подготовительной группе стоит не менее важная задача - воспитание правильной осанки, правильного положения тела при ходьбе, в положении стоя, сидя.* В воспитании осанки не должно быть мелочей. Важно все: как ребенок спит, стоит, сидит, сохраняет позу в танце, выполняет различные физические упражнения. Костно-мышечная система детей этого возраста еще не окрепла, изгибы позвоночника только формируются, поэтому даже правильная поза, но сохраняемое длительное время, может стать причиной нарушения осанки. *Воспитание правильной осанки должна сочетаться с развитием силы мышц, удерживающих позвоночник в правильном положении.* Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и большое физиологическое значение, так как обеспечивает правильное положение и нормальную деятельность внутренних органов, особенно сердца и легких.

С воспитанием правильной осанки тесно связано укрепление стопы, предупреждения плоскостопия. Всем детям, а не только предрасположенным к плоскостопию, рекомендуются упражнения, укрепляющие свод стопы.

Немаловажную роль в подготовке детей к школе имеет закаливание. В закаливании старших дошкольников широко применяются воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, купание в бассейне.



Особого внимания требует охрана зрения ребенка. Многие виды деятельности детей подготовительных к школе групп связаны со значительным напряжением зрения. Следует своевременно переключать детей на другую деятельность, не требующего зрительного сосредоточения, чередовать близкое и далекое восприятие предметов. Должны быть хорошо освещены не только рабочие места, но и те уголки, где проходят самостоятельные игры детей.

Дыхательная функция необычайно важна для нормальной жизнедеятельности детского организма, так как усиленный обмен веществ растущего организма связан с повышением газообмена. Следует учить детей дышать правильно, глубоко и равномерно, не задерживать дыхание при мышечной работе. Надо напоминать детям, что следует дышать через нос. Для наилучшей тренировки надо умело сочетать различные физические упражнения.

Регулярные занятия физическими упражнениями воспитывают также навыки поведения в коллективе, способность проявлять волевые усилия, развивают инициативу и самостоятельность, помогает выработать привычку систематически заниматься физической культурой и спортом, привить важнейшие гигиенические навыки. Большое место занимают упражнения для мелких мышц кистей рук, стоп, шеи, а также сочетание нескольких упражнений, выполняемых слитно.

Одним из условий всестороннего развития растущего человека – это развитие основных движений, которые не только обуславливают развитие координации движений, силы, пространственной ориентировки, но и способствуют развитию ловкости, быстроты, выносливости – что необходимо для будущего школьника. Важно упражнять старших дошкольников в разных видах ходьбы и бега, которые окажутся необходимыми и в туристических походах, дальних прогулках.

Одной из важных задач физического воспитания детей седьмого года жизни наряду с формированием у них основных движений является развитие двигательных качеств. В подготовительной группе вводятся специальные упражнения для развития быстроты, ловкости, силы. Дети с быстрыми резкими движениями быстрой реакцией с удовольствием соревнуются в беге на скорость, более выносливые сложные сочетания основных движений, например, бег змейкой с перепрыгиванием и т. д. способствует развитию ловкости детей. Ловкость развивается во многих подвижных играх, так как в них приходится приспосабливаться к изменяющимся игровым ситуациям, быстро менять движения, положение тела.

Важно, чтобы все дети осваивали программное содержание, так как достигнутый ребенком уровень двигательной подготовленности служит основой успешного обучения на уроках в школе. Для воспитания у старших дошкольников самостоятельности, активности их нужно приучать к подготовке места занятий.



В дошкольном возрасте дети увлекаются подвижными играми. Подвижные игры развивают и совершенствуют двигательные навыки и умения детей и имеют огромное воспитательное и эмоциональное воздействие на воспитанников. Наличие интереса к игре, желание выиграть помогает сосредоточить внимание, активизировать восприятие, память, воображение. Стремление ребят к объединению в подвижных играх и спортивных упражнениях надо использовать для воспитания навыков поведения в коллективе, что особенно важно в период подготовки детей к школе. Ребята должны уметь подчинять свои интересы общей игровой задаче, согласовывать свои действия с действиями других играющих, делиться с ними опытом, помогать выполнять движения. Надо приучать детей к самостоятельности, учить и поощрять их желания самим организовывать игры и спортивные упражнения. Для воспитания инициативы, развития фантазии детей, можно предложить им самим придумать новые упражнения. Игры содействуют воспитанию дружбы, товарищества, сплочению детского коллектива.

*Нельзя забывать, что положительные результаты в физическом воспитании могут быть достигнуты лишь при наличии других условий нормальной жизни ребенка. Необходим определенный разумный режим, полноценное питание, достаточный сон, ежедневные прогулки и закаливающие процедуры, не менее важно обеспечить необходимые гигиенические условия игры, трудовой деятельности и отдыха. Постоянный контроль над состоянием здоровья и развития физических способностей детей повысит эффективность физической подготовки поступающих в школу детей. **В физическое воспитание входит своевременное формирование физических качеств, двигательных навыков, создание интереса к различным видам двигательной деятельности, воспитание нравственно-волевых качеств.***



Консультацию подготовила Федотова Тамара Николаевна