



«Фізичні вправи під час карантину»

Консультація інструктора з фізичної культури для батьків ЗДО.

Рухова активність є природною біологічною потребою дітей, ступінь задоволення якої визначає подальший структурний і функціональний розвиток їх організму. Відомо, що рухи є важливою складовою частиною будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів, а постійний приток пропріоцептивної імпульсації, яка виникає під час м'язової діяльності, всебічно стимулює розвиток дітей у фізичному, сенсорному та інтелектуальному напрямку. Варто наголосити, що оптимальна рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту та розвитку організму дітей, є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної істоти та соціального суб'єкта. Необхідний обсяг рухової активності дітей є вирішальною гарантією виховання всебічно розвиненого, здорового підростаючого покоління.

За результатами досліджень Е. Вільчковського, встановлено норми оптимального рухового режиму з урахуванням функціональних потреб дитячого організму та пори року: влітку – 18-20 тис. кроків на день, восени – 15-16,5; взимку – 16,5 – 18 та навесні – 16 – 17,5.

Недостатність рухової діяльності, призводить до кволості, ослаблює організм і його стійкість до різних захворювань. Малорухливість (гіподинамія) негативно позначається на розумовому розвитку, знижує працездатність. це свідчить про тісний взаємозв'язок розумового та фізичного розвитку.

Щоденне виконання фізичних вправ, участь у рухливих іграх, тривалі прогулянки є необхідною умовою створення оптимального рухового режиму,

який відповідав би біологічній потребі організму дитини. Фізичні вправи з дошкільнятами треба проводити за певною системою.

На початку дня після сну дитина має виконати ранкову гімнастику (8-12 хвилин), що має оздоровлювальний вплив, особливо якщо вона проводиться на свіжому повітрі. Щоб уникнути одноманітності і постійно підтримувати у дітей інтерес до рухової діяльності, доцільно проводити ранкову гімнастику не лише в традиційній, а й в інших формах.

Неабияке значення для оптимізації рухового режиму дошкільників має і гімнастика після денного сну (10-15 хвилин).

Гімнастика після сну обов'язково має містити, коригуючі вправи, спрямовані на профілактику плоскостопості та порушень постави, вправи гімнастики «хатха -йоги».

У комплексі гімнастики після сну фізичні вправи обов'язково повинні поєднуватись із загартовувальними процедурами.

Також щоденно, по можливості, необхідно проводити з дітьми на прогулянці мінімум 1-2 години на день, при цьому слід під час прогулянки проводити з дітьми мінімум 2-3 активні гри. Якщо немає можливості проведення прогулянки, то слід проводити добре провітрювання приміщення, для того, щоб дитина мала можливість дихати свіжим повітрям.

Слідкуйте, щоб ваші діти під час карантину не зменшували рухової активності. Будьте здорові!

https://www.youtube.com/watch?v=7pGnVGCLsSk&list=PLEIG6fwk_0UmWfbppU9Y_Qp8kOGDOvfDs