

Консультация для родителей

«Музыкальная гимнастика в борьбе с гиподинамией»

С развитием современных технологий, создающих комфортную потребительскую среду, не располагающую к активной подвижной деятельности, всё чаще можно наблюдать в детском саду малоподвижных детей, страдающих гиподинамией. (Гиподинамия (пониженная подвижность, от греч. ὑπό — «под» и δύναμις — «сила») — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.)

Окружающим малоподвижный ребёнок особых хлопот не доставляет. Скажем так, что некоторым родителям даже удобен такой малыш. Но по мере физиологического роста и интеллектуального развития он весьма отстаёт от более активных сверстников. Так как работа мышц, помогающих двигать кровь по сосудам, недостаточна, отсюда возникает ограниченный приток крови к головному мозгу и отток по сосудам шеи. Если не заниматься профилактикой данного заболевания с детского возраста, то в дальнейшем родителей ожидают бесконечные походы по врачам.

Самым доступным и интересным для дошкольного возраста средством борьбы с гиподинамией является музыкальная гимнастика. Данный вид деятельности оказывает благоприятное влияние на все системы организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную, нервную. Музыкальная гимнастика позволяет развиваться вниманию, ловкости и координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

К подбору музыки для гимнастики следует относиться серьёзно. Музыкальное сопровождение должно соответствовать характеру движений. Например, ходьба сопровождается маршевой музыкой бодрого характера. Бег – лёгкая, стремительная музыка. Подскоки и прыжки бывают быстрые и медленные, характер и темп музыки в таком случае должен соответствовать характеру движений. Для детей старшего возраста в качестве музыкального сопровождения можно использовать детские песни.

Самое главное, чтобы ваши дети с удовольствием занимались гимнастикой под музыку, а вы, как родители, принимали активное участие в этой полезной совместной с детьми деятельности. И тогда ваша семья будет здорова!

Музыкальный руководитель: Прошкина Ольга Викторовна

