



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №1 «Звёздочка»

г.Красный Кут Саратовской области»

Консультация для родителей: «Движение – основа жизни»

Подготовил:

Инструктор по ФК

Угланова А.О.

2022 год

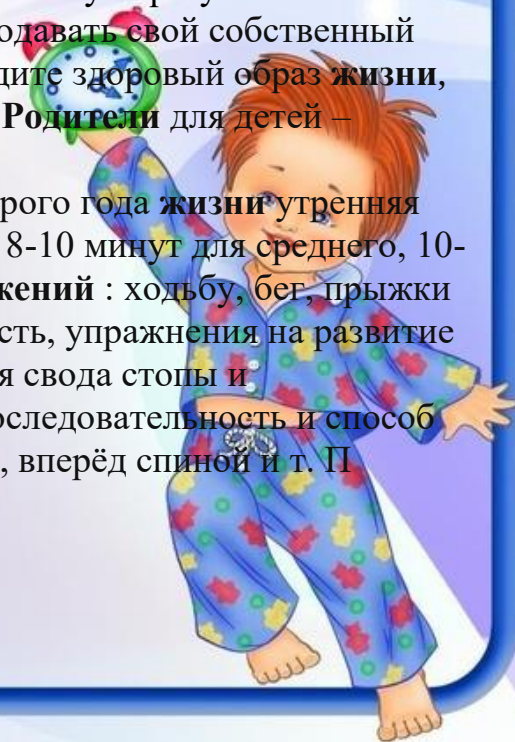
«**Движение – это основа здоровья**» - эти слова известны практически каждому человеку. Двигательная активность очень полезна для организма человека, а также важна для формирования здоровья растущего организма. Мы часто можем слышать как взрослые обращаются к своим детям со словами: «Не бегай. Не прыгай.». Этим они пытаются ограничить двигательную активность детей.

Сегодня модным стало слово – «**гиподинамия**». Многие понимают его как недостаток **движения**. Но это не совсем так. Гиподинамия – это своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе: «Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности». **Движения** являются органической потребностью любого ребенка. Главное требование в организации его **жизни – организовать жизнь ребенка так**, чтобы он мог удовлетворить свою потребность в **движении**.

Ученые давно доказали, что ограничение активности в период раннего детства может привести к задержке психического и речевого развития ребёнка. Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Важно поощрять различные формы двигательной активности: подвижные и спортивные игры, упражнения на развитие жизненно важных движений (ходьба, бег, ползание, лазанье, метание, упражнения в равновесии).

Конечно, в детском саду проводятся: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, спортивные развлечения. Физическое воспитание детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Ведь большая часть жизни ребенка проходит в семье, развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи. Родители должны заботиться о правильном физическом развитии ребенка, занимаясь регулярно физкультурой, приобщаясь к здоровому образу жизни. Им необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, а главное – **подавать свой собственный пример**. Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. **Родители** для детей – непревзойденный авторитет, пример для подражания.

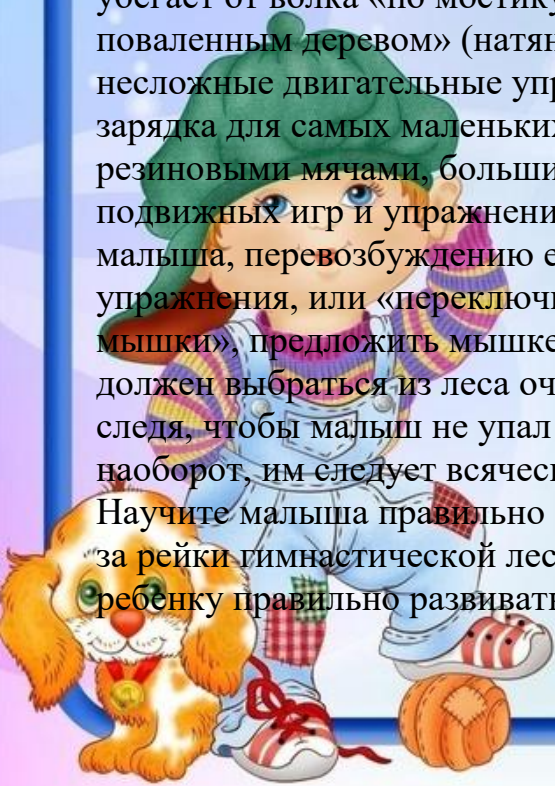
Новый день начните совместно с детьми выполнять упражнения утренней гимнастики. Уже со второго года жизни утренняя гимнастика должна стать ежедневной процедурой (продолжительностью 5-7 минут для младшего, 8-10 минут для среднего, 10-12 минут для старшего дошкольного возраста). В зарядку необходимо включать разные виды **движений**: ходьбу, бег, прыжки на месте и с **продвижением**, танцевальные **движения**, упражнения на внимание и на произвольность, упражнения на развитие чувства равновесия, гибкости, общей выносливости и силы. Не стоит забывать об упражнениях для свода стопы и формирования осанки. **Родителям** лучше делать упражнения вместе с ребёнком, показывая ему последовательность и способ выполнения **движений**: как нужно ходить и бегать на носках, на пятках, высоко поднимая колени, вперёд спиной и т. П.



Конечно же, полностью взять под контроль двигательную активность малыша родителям сложно, да и не нужно. Но, тем не менее, чтобы движение могло принести еще большую пользу здоровью ребенка, родители должны уметь его корректировать и направлять. Родителям необходимо помнить о том, что нагрузки для малыша должны быть регулярными и увеличиваться постепенно, по мере физического развития ребёнка, а предложенные движения не должны быть сложными не только в плане нагрузки, но и в плане выполнения. Только в таком случае движение будет приносить малышу радость и удовольствие. Можно заниматься хотя бы по 10-15 минут, зато каждый день. Так же желательно, чтобы занятия физическими упражнениями или подвижные игры с детьми проходили на свежем воздухе, или в хорошо проветренном помещении. Необходимо позаботиться о том, чтобы одежда ребенка не стесняла его движений, была удобной, соответствовала температуре окружающей среды.

Дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и самым благоприятным. Дети обладают богатым творческим воображением, познавательной активностью, интересом ко всему новому, высокой эмоциональностью и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях. В раннем дошкольном возрасте дети могут активно двигаться самостоятельно: бегать, прыгать, ползать, лазить, садиться! На основе этих движений мы советуем родителям придумать весёлые подвижные игры с детьми, которые можно объединить одним сюжетом, например, который можно позаимствовать из литературных произведений, сказок, знакомых малышу («Колобок», «Айболит», «Мойдодыр», «Кто сказал «Мяу!»»). Предложите ребёнку походить «как медведь», попрыгать «как зайчик», а вот Колобок убегает от волка «по мостику» (пройти по дощечке или между двумя шнурами), или Колобок, убегая, проползает «под поваленным деревом» (натянутым шнуром, скакалкой, поставленным вертикально обручем). Можно придумывать различные несложные двигательные упражнения, позволяющие равномерно распределить нагрузку на все тело ребенка — так называемая зарядка для самых маленьких («Заводные игрушки», «Кто сказал «Мяу!»»). Дети очень любят игры и упражнения с мягкими и резиновыми мячами, большими гимнастическими мячами для прыжков, скакалками, обручем, другими предметами. Во время подвижных игр и упражнений следует следить за нагрузкой, так как излишняя физическая активность ведёт к переутомлению малыша, перевозбуждению его нервной системы. В таком случае, необходимо ненавязчиво предложить более спокойные упражнения, или «переключить» внимание ребёнка на более спокойный вид деятельности. Например, после игры «Кошки-мышки», предложить мышке пройти мимо кошки очень тихо, чтобы не разбудить её. Или Колобок, убежав от всех зверей, должен выбраться из леса очень тихо, чтобы не шумели ветки, не хрустели сучья, чтобы лиса не услышала его! Хотя родители, следя, чтобы малыш не упал и не расшибся, изрядно устают, они ни в коем случае не должны ограничивать его активность, а наоборот, им следует всячески способствовать ей. Не стоит, в целях безопасности ребёнка запрещать ему активные игры!

Научите малыша правильно прыгать, приземляясь на носочки, сохранять равновесие, правильно держаться во время лазания за рейки гимнастической лесенки, и этим вы обеспечите его безопасность, убережёте от травм. Ведь движение помогает ребёнку правильно развиваться, как физически, так и психологически, познавать окружающий мир, испытывать новые эмоции.



Общеукрепляющие упражнения

«Две лягушки»

Видим, скачут по опушке (Руки на поясе.)
Две зеленые лягушки. (Полуприседания вправо-влево.)
Прыг-скок, прыг-скок,
Прыгать с пятки на носок. (Переступание с носка на пятку.)
На болоте две подружки, (Руки на поясе.)
Две зеленые лягушки, (Полуприседания вправо-влево.)
Утром рано умывались, полотенцем растирались.
Ножками топали, ручками хлопали.
Вправо наклонились, влево наклонились.
(Выполнять движения в соответствии с текстом.)
Вот здоровья в чем секрет,
Всем друзьям физкультпривет! (Ходьба на месте.)

«Птички»

Ой, летали птички, птички-невелички.
Все летали, все летали, крыльями махали.
(Махать руками, как крыльями.)
На дорожку сели, зернышки поели.
Клю, клю, клю, клю, как я зернышки люблю.
(Присесть на корточки. Указательными пальцами постучать по дорожке.)
Перышки почистим, чтобы были чище.
Вот так, вот так, чтобы были чище.
(Руками «почистить» предплечья, как бы обнимая себя.)
Прыгаем по веткам, чтоб сильней стать деткам.
Прыг-скок, прыг-скок, прыгаем по веткам.
(Прыжки на месте.)
А собачка прибежала и всех птичек распугала.
Кыш-полетели, на головку сели,
(Руки положить на голову.)
Сели, посидели и опять полетели
Полетели, полетели, на колени сели...
Сели, посидели и совсем улетели.
(Махи руками.)

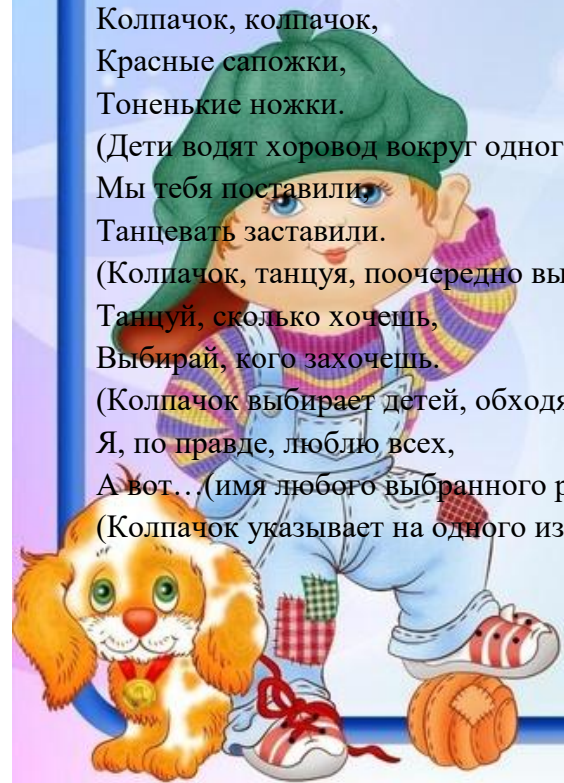


Игры в кругу

Очень полезно устраивать детские праздники дома. Здесь Вам тоже помогут игровые упражнения. Формировать круг общения для своего ребенка, помогать ему выстраивать отношения и развивать умение общаться со сверстниками - все это задачи, которые вы сможете решать во время домашних детских праздников.

Он глядит в свое окошко (Показать пальцами «окошко»)
Заяц по лесу бежит (Бег на месте.)
В дверь к нему стучится:
Тук-тук, дверь открой,
(Имитация стука в дверь поочередно правой и левой рукой.)
Там в лесу охотник злой!»
(Руки на поясе, поочередно поворачиваться вправо и влево, одновременно поворачивая голову назад. Осматриваться.)
«Заяц, заяц, забегай!
Лапку мне давай».
(Зазывные движения рукой. Протянуть руку с открытой ладонью.)
«Колпачок»

Колпачок, колпачок,
Красные сапожки,
Тоненькие ножки.
(Дети водят хоровод вокруг одного ребенка-«Колпачка».)
Мы тебя поставили,
Танцевать заставили.
(Колпачок, танцуя, поочередно выставляет вперед на пятку то правую, то левую ногу.)
Танцуй, сколько хочешь,
Выбирай, кого захочешь.
(Колпачок выбирает детей, обходя их по кругу.)
Я, по правде, люблю всех,
А вот... (имя любого выбранного ребенка) лучше всех!
(Колпачок указывает на одного из детей и называет его имя, вместе танцуют.)



Дорогие родители!

Дорогие родители!

Движение-это жизнь, развитие.

Двигайтесь, играйте с детьми и будьте здоровы и счастливы.

