

Муниципальное автономное дошкольное учреждение
детский сад № 25 «Малыш»



Консультация для родителей по физическому развитию детей

«Движение — это жизнь»

Выполнила: инструктор по физическому воспитанию
Резкова С. Л.

ГО Карпинск

В настоящее время значительно возросло количество **детей с плохим здоровьем**. Это происходит по многим причинам, одной из которых является **малоподвижный образ жизни**.

«Движение - это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Ученые давно доказали, что ограничение активности в период раннего детства может привести к задержке психического и речевого **развития ребёнка**. Ведь мозг ребёнка получает питание и кислород, именно когда ребёнок двигается. Те нарушения здоровья, которые возникают в детстве, с возрастом становятся все более выраженными и ведут к ограничению возможностей ребенка, снижению его работоспособности и в итоге — к серьезным заболеваниям.

Потребность в двигательной активности у **детей** дошкольного возраста очень велика. Важно поощрять различные формы двигательной активности ребенка.

Разумеется, в детском саду проводятся физкультурные занятия, спортивные **развлечения** и утренняя гимнастика. Но не стоит всё перекладывать на детский сад. Активность - должна исходить и от самих **родителей**. Ведь пример и поощрения со стороны **родителей являются главным в жизни ребёнка**.

Специалисты рекомендуют **родителям** вместе с детьми выполнять упражнения утренней гимнастики. Уже со второго года **жизни** утренняя гимнастика должна стать ежедневной процедурой продолжительностью 10 минут для младшего, 15 минут для среднего, 20 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 свода стопы и формирования осанки. **Родителям** лучше делать упражнения вместе с ребёнком, показывая ему последовательность и способ выполнения **движений**. Регулярные занятия оздоровительной гимнастикой позволяют детям узнать свой организм, свои возможности и слабые места. Особое место в **физическом развитии детей** занимают, как специально подобранные **общеразвивающие упражнения**, так и **подвижные игры**. **Подвижные** игры пользуются большой любовью у **детей**, так как они наполняют **детей радостью**, увлекают их.

Особенно ценны **подвижные** игры во время прогулки. Игры на чистом воздухе, в соответствующую погоду оказывают такое же воздействие, как воздушная и солнечная ванны, укрепляя организм.

Уже с малых лет учите **детей** беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют **детей и взрослых**.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими **родителями**. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалеете для этого времени и сил. Все это окупится здоровьем вашего ребенка его активной **жизнеутверждающей** позицией и дальнейшим преуспеванием в **жизни**.

Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему на встречу!

