

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
«Центр развития – детский сад №173»  
г. Краснодар, ул. Азовская,9

---

Консультация для родителей на тему:  
«Двигательная активность и здоровье ребёнка»

Консультацию подготовила  
Инструктор по физической культуре  
Никитина Анна Николаевна

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Она определяет уровень его функциональных возможностей и работоспособности.

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить фундамент хорошего здоровья и гармоничного развития. Именно поэтому для детей необходимы занятия физическими упражнениями, бегом, подвижные игры.

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.

Самостоятельная двигательная активность возникает по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей.

В домашних условиях родителям необходимо выделить круг основных предметов для самостоятельной двигательной активности ребенка дошкольника. Например, предоставить в свободный доступ велосипед, санки, качели, мяч, скакалку. На основе различных движений мы советуем родителям придумать веселые подвижные игры, которые объединены одним сюжетом, который можно взять из сказок и других литературных произведений. («Мойдодыр», «Колобок» и т.п.) . Можно предложить ребенку походить «как медведь», попрыгать «как зайчонок», а вот Колобок убегает от волка «по мостику» (пройти по дощечке или между двумя шнурами, или Колобок, убегая, проползает «под поваленным деревом» (скакалкой, натянутым шнуром, обручем поставленным вертикально). Также во время совместных или самостоятельных игр можно использовать музыкальное сопровождение, например включать песни из любимых мультфильмов.

Во время подвижных игр и упражнений необходимо следить за нагрузкой, так как излишняя физическая активность ведёт к переутомлению ребенка, потому нужно ненавязчиво предложить более спокойные упражнения, или перейти на более спокойный вид деятельности. Например, после игры «Кот и мышки», предложите мышке пройти мимо кота, очень тихо, чтоб не разбудить.

Родители, следя за ребенком очень устают, но они ни в коем случае не должны ограничивать его активность, а наоборот, им следует всячески способствовать ей. Не стоит в целях безопасности ребенка запрещать ему подвижные игры!. Необходимо научить малыша правильно спрыгивать, приземляясь на носочки, сохранять равновесие, правильно держаться во время лазания за рейки гимнастической лестницы, благодаря чему вы обеспечите его безопасность и уберёжете от травм. Ведь движение помогает ребенку правильно развиваться, как физически, так и психологически, познавать окружающий мир, испытывать новые эмоции.

Мы советуем родителям в условиях семьи использовать следующие физкультурно-оздоровительные элементы

- утреннюю гимнастику;
- подвижные игры;
- спортивно-развлекательные игровые комплексы;

Необходимо понимать, что двигательная активность каждого ребенка индивидуальна. Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой- он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Если же у ребенка нет желания заниматься, необходимо проанализировать причины такого негативного отношения к занятиям и в дальнейшем постараться создать более благоприятные условия.