

# КОНСУЛЬТАЦИЯ

## для родителей

### «Движение – это жизнь!»



«Движение - это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Все мы, бесспорно, понимаем тот факт, что двигательная активность полезна для людей в любом возрасте. Особую роль она имеет в пору формирования растущего организма.

Но, к сожалению, часто на улице, в общественном транспорте, в гостях, можно услышать, как родители обращаются к своим детям со словами: «Не крутись. Не прыгай. Не бегай». Этим они пытаются ограничить двигательную активность своих детей. И конечно это можно понять: родители хотят отдохнуть после рабочего дня, в помещениях много мебели и совсем мало места, а ребёнок, разбегавшись, может получить травму или что-то разбить.

Число детей с плохим здоровьем в последнее время значительно возросло. И малоподвижный образ жизни является, конечно, одной из основных причин. Ведь мозг ребёнка (особенно дошкольного возраста) получает питание и кислород, именно когда ребёнок двигается.

Учеными давно было доказано, что ограничение физической активности детей может привести к задержке их психического и речевого развития. У детей дошкольного возраста очень велика потребность в двигательной активности. Очень важно поощрять различные формы двигательной активности: подвижные и спортивные игры, упражнения на развитие жизненно важных движений (ходьба, бег, ползание, лазание, метание, упражнения в равновесии).

В детском саду, разумеется, проводятся и физкультурные занятия, спортивные развлечения, утренняя гимнастика и др., но родителям не стоит всё перекладывать на детский сад. Активность в этом вопросе должна исходить в первую очередь и от самих родителей. Так как главным в жизни ребёнка являются пример и поощрения со стороны родителей.

В первую очередь родителям можно рекомендовать вместе 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.

Кроме этого современные психологи говорят о важной роли семейных «ритуалов» для формирования здоровой психики ребёнка и для общего укрепления семьи. В качестве таковых могут выступать «игры в кругу». Такие как: «Стенка, стенка», «Черепашка», «Две сороконожки», «Сорока, сорока». Эти игры лучше проводить в выходные дни, когда вы только встаёте с постели и никуда не торопитесь.

Водя своим пальцем по ладошке малыша, мама не только укрепляет эмоциональную связь с ребёнком, но и воздействует на нервные окончания находящиеся на ладони и пальчиках. Развитие мелкой моторики в дошкольном возрасте важный момент в развитии детей, и в этом большую роль играют пальчиковые игры. Они очень эмоциональны, увлекательны и способствуют развитию речи и творческой активности. Пальчиковые игры как бы отображают реалии окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе пальчиковых игр дети совершают движения руками, совершенствуя моторику. Тем самым развивается умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает детям возможность развивать межполушарное взаимодействие, а также пространственные представления (ориентироваться в понятиях «ближе-дальше», «вверх-вниз», «вправо-влево», «между», «над-под» и т.п.).

Очень важны эти игры для развития творческих способностей детей: если ребёнок осваивает какую-нибудь одну пальчиковую игру – инсценировку, он обязательно будет стараться придумывать новую для других стишков и песенок.

**Движение – это жизнь. Двигайтесь, играйте с детьми, будьте здоровы и счастливы!!!**