

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад №73» города Ставрополя

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ: «ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ»**

*Семёнова Ольга Евгеньевна,  
воспитатель МБДОУ «ЦРР-Д/С №73»*

*«Чем больше ребенок что-либо делает, бегаем, играет, тем лучше он спит, тем легче варит его желудок, тем быстрее он растёт, тем он становится сильнее физически и духовно». Ян Амос Каменский.*

Урбанизация населения, развитие городского транспорта, большая занятость родителей, стремление некоторых из них начать обучение ребёнка задолго до школы, значительно снижают двигательную активность детей. А ведь движение – главное условие нормального роста и развития организма.

У подвижного ребёнка, как правило, хороший аппетит, крепкий сон, ровное, весёлое настроение, он более ловкий и выносливый. Но неверно думать, что ребенок самостоятельно научится всем движениям. Надо постоянно выполнять с ним различные упражнения, помогать малышу осваивать новые движения.

Главная и самая эффективная форма физического воспитания детей – игра. Но как часто родители, порой даже сознательно, ограничивают подвижность ребенка. Руки взрослого торопятся выполнить то, что ребёнок намеревался выполнить сам: застегивают пуговицы, одевают, достают с полки игрушки. И всё под предлогом заботы: «Он маленький, слабенький, может поскользнуться, упасть» или «Он слишком медленно одевается, а мы спешим». В результате такие родители упускают дорогое время, когда двигательные навыки прививаются детям сравнительно легко. И ребёнок отстаёт от сверстников, становится пассивным, чаще болеет.

Движения не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают моторику и координацию, они обеспечивают непрерывный синтез белковых соединений в мышцах, способствуя нормальному росту. Основные двигательные навыки, которые необходимо развивать у ребёнка с раннего возраста, - ходьба, бег, лазание, метание.

Навык ходьбы приобретается не сразу. Дело не только в слабо развитой мускулатуре, но и в особенностях пропорций тела ребёнка. У малыша относительно длинное туловище, тяжелая большая голова и короткие ноги. Поэтому центр тяжести тела выше, чем у взрослого, что делает его менее устойчивым. Ребёнку приходится широко расставлять ноги, делать короткие шажки, семенить, раскачиваться из стороны в сторону. Это препятствует четкости движений, мешает сохранять постоянный темп ходьбы. Для совершенствования навыков ходьбы в занятия с детьми следует включать такие упражнения: хождение по уменьшенной площади опоры (по доске,

между двумя линиями и т.п.), перешагивание через низкие препятствия (палочку, верёвочку, бордюр, небольшие игрушки).

Бег у детей до трёх лет – просто ускоренная ходьба. У них ещё отсутствует фаза «полёта». В 3-4 года дети могут пробежать уже значительные расстояния (20-30 метров). Упражнения в беге лучше проводить в виде игры.

Лазанье детям даётся довольно трудно, поэтому необходимо следить за тем, чтобы дети не утомлялись. Лазанье хорошо координирует движения, улучшает согласованность работы ног и рук, укрепляет связочный аппарат. Необходимым условием при выполнении детьми лазанья, является страховка.

В процессе развития ребёнок овладевает сначала хватанием, а затем бросанием предметов. Так постепенно появляется умение метать. Метание требует особой настойчивости, способности к тонкой координации, равновесия и глазомера. Хорошо проводить упражнения в метании в виде игры. Дети любят ловить и бросать мячики, воздушные шарики, играть в снежки.

Прыжки дети осваивают медленно, так как это требует значительной силы ног и координации движений. Необходимо научить детей правильно приземляться (мягко, на две ноги, сгибая их в коленях) и удерживать равновесие после прыжка.

Основное условие занятий с детьми – максимально возможное пребывание на свежем воздухе, разнообразные движения и, главное, хорошее настроение ребёнка. Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием – залог нормального роста и развития ребёнка. У детей, посещающих детский сад, день подчинён строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями физкультурой и т.д. Родителям остаётся следить за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребёнка привычным.