

**Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение  
«Детский сад №16»**

## **Консультация для родителей**

**«Значение движений в жизни ребёнка»**



Подготовил:

Инструктор по физической культуре: Зувев А.О.

**г. Нижний Новгород**

**2017 г.**

**Вам не удастся никогда создать мудрецов,  
если будете убивать в детях шалунов.**

**Ж.Ж.Руссо.**

Давайте вспомним известную фразу древнего философа: "Движение-это жизнь. Ни что так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие"

Дети в отличии от взрослых испытывают органическую потребность в движении (как поётся в песенке: «А у меня в ногах вечный двигатель, вечный бегатель, и вечный прыгатель»)» И чем младше ребенок тем труднее ему эту потребность подавить, так как всякая органическая потребность нуждается в удовлетворении. Стоит задуматься, а не лишаем ли мы малыша важного фактора здоровья и формирования личности, когда постоянно отдергиваем его: "Не вертись! Посиди спокойно! Не бегай! Не прыгай!" "Ведь нам родителям никогда не приходит в голову лишить ребенка еды или сна

Во время движения мышцы потребляют больше кислорода и питательных веществ

Мышцы ребенка имеют свои особенности: относительно небольшой прирост мышечной массы, слабость и невысокую статистическую выносливость, то есть неспособность к длительному сокращению. Длительное сокращение приводит к перенапряжению мышц. А чередование легкого сокращения и расслабления дает мышцам отдых и улучшает кровообращение в них.

Мало кто из родителей вообще задумывается над тем, что у малыша слабые мышцы снижен тонус (упругость) тканей не соответствует возрасту физическое развитие. Японцы подсчитали, что нормальный ребенок раннего и дошкольного возраста, свободно двигаясь, приседая и бегая, преодолевает за день 23км. Следовательно, не нужно ничего специально придумывать. Задача взрослых состоит лишь в том, чтобы создать ребенку необходимые условия для нормального физического развития. Для этого требуется совсем немного: место, удобная одежда и пособия , побуждающие ребенка к движению .

**Как же двигаются дети в детском саду?**

Каждое утро у детей начинается с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика является одним из важнейшим компонентом двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Дети в ясельной группе утреннюю гимнастику проводят вместе с воспитателями в группе. Начиная со 2мл. гр.будут приходить в зал.

Дома лучше делать зарядку вместе со взрослыми с мамой, с папой, бабушкой, братом т.к. малышу надо на кого-то ровняться, за кем-то повторять, с кого-то брать пример, кому-то. У малышей в основном игровые комплексы: «Воробьи-воробушки», «Весёлые котятки», «Непоседы зайчики». Малышам очень нравятся игры подражательного характера - изображать движение паровоза, автомобиля, полёт самолёта, птиц, прыжки зайцев.

**На занятиях по физической культуре дети выполняют следующие виды основных движений.**

- ✚ Ходьба: мы с детьми учимся ходить по кругу, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, в рассыпную.
- ✚ Упражняемся в равновесии: дети ходят по гим/доске, гим/скамейке, перешагивают через предметы.
- ✚ Ползание и лазание: дети ползают на четвереньках по прямой, по кругу, по гим/доске, по наклонной доске приподнятой на высоту 20-30см., по ким/скамейке( этот вид движения помогает детям разгрузить позвоночник)  
Лазаю по лесенке стремянке (в группе) по гим/стенке (в зале) верх и вниз удобным для ребёнка способом, подлезают под воротца, верёвку ( высота-40-30см.)
- ✚ У нас есть такой вид основных движений как: катание, бросание и метание. Хочу сразу отметить ,что дети очень любят играть с мячами. В основном дети катают мяч двумя руками и одной рукой к воспитателю, друг-другу, стоя или сидя (расстояние50-100см.). Бросают мяч вперёд двумя руками: снизу, от груди, из-за головы,

через шнур натянутый на уровне головы ребёнка с расстояния 1-1,5 м.

Метаем вдаль мячи, набивные мешочки с песком, шишки правой и левой рукой. Дети стараются поймать мяч брошенный воспитателем с расстояния 50-100см.

✚ Большое место в двигательной деятельности дошкольников занимают прыжки. Они способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию мышц ног, спины, брюшного пресса, вырабатывают сложную координацию движений.

Дети в этом возрасте должны прыгать на двух ногах на месте с небольшим продвижением вперёд, прыгать через две параллельные линии (10-30) см. перепрыгни ручеёк Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см. выше поднятой руки ребёнка.

Одно из важнейших мест в жизни ребёнка-дошкольника занимает игра. В детском саду на занятиях по физической культуре мы играем в подвижные игры, в которых все играющие обязательно вовлекаются в активные двигательные действия. Это такие игры как «Солнышко и дождик», «Догони мяч», «Зайка беленький сидит», игры на ориентировку в пространстве; где звенит, найди игрушку.

Утренняя гимнастика и физическая культура проводятся в игровой форме, чтобы создать положительный эмоциональный фон, поднять настрой у детей, обогатить его новыми знаниями. Двигаясь ребёнок познаёт окружающий мир, учится любить его и действовать в нём.