

*Иваненко Людмила Георгиевна,
воспитатель 2 квалификационной категории*

Движение – это ЖИЗНЬ.

Консультация для родителей.

Уважаемые родители!

Одним из важных вопросов улучшения физического развития дошкольников является поиск эффективных средств и методов, с помощью которых достигается гармоничное развитие детского организма.

«Жизнь есть движение», - говорил Вольтер, французский философ.

«Все бесконечное разнообразие проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению»

Движение необходимо для развития человеческого организма, для его роста. Любая работа, совершаемая человеком, связана с движением. Вся жизнь, во всех её проявлениях выражается в движении. В раннем возрасте у детей формируется нервная и костно-мышечная система, совершенствуется дыхательный аппарат, закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития. В раннем дошкольном возрасте двигательный опыт детей ещё мал, ребенок учится многому.



Физические упражнения с раннего возраста закладывают мощный фундамент здоровья ребенка на всю последующую жизнь. Чтобы привить ребенку потребность в физических упражнениях, эту работу надо начинать с раннего детства.

Регулярные занятия оздоровительной гимнастикой позволяют детям узнать свой организм, свои возможности, слабые места, интуитивно почувствовать основные пути восстановления физиологических функций.

Особое место в физическом развитии детей занимают, как специально подобранные обще-развивающие упражнения, так и подвижные игры.

Подвижные игры пользуются большой любовью у детей, так как для ребенка движения являются биологической потребностью, поэтому вполне естественно, что подвижные игры наполняют детей радостью, увлекают их.

Радость, в свою очередь помогает вызвать подвижную реакцию значительно легче и быстрее, чем вне игры.



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

Каждое время года пригодно для проведения игр. Например, в зимнее время года лучше всего использовать игры с большим количеством движений, чтобы дети меньше говорили. Весной и летом – менее подвижные.

Правильному росту и развитию ребенка, умению правильно держать корпус, развитию двигательных навыков, лучше всего способствуют игры с большим количеством эффективных в физиологическом отношении движений, когда дети бегают, прыгают, лазают.

Такие игры имеют явное преимущество перед теми, которые носят более спокойный характер. Так же нормальному росту и развитию детей дошкольного возраста содействует разнообразие, смена деятельности.

Подвижные игры благоприятно воздействуют на поведение ребенка, сплачивают коллектив и помогают изменить настроение.

Дети имеют право на радость. Подвижная игра приносит детям радость, поэтому нужно широко её использовать.

Играйте с детьми, дорогие родители!

И будьте здоровы!