Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №52 «Ласточка» Старооскольского городского округа

***Консультация для родителей***

***«Движение-это здоровье»***

 Инструктор по физической

 культуре: Л.А.Гладских

г. Старый Оскол

апрель 2025г.

Здоровый образ жизни – основа нашей жизни. Сохранить здоровье ребенка – главная задача нас взрослых. А что же такое здоровье? Обратимся к словарю русского языка Ожегова: «Здоровье – это правильная нормальная деятельность организма». Сегодня модным стало слово – «гиподинамия». Многие понимают его как недостаток движения. Но это не совсем так. Гиподинамия – это своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе: «Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности». Движения являются органической потребностью любого ребенка. Главное требование в организации его жизни – организовать жизнь ребенка так, чтобы он мог удовлетворить свою потребность в движении. Ребенок третьего года жизни может сделать это в разное время: на прогулке, утром или в вечерний отрезок времени. Необходимо, чтобы одежда не стесняла его движения, и чтобы во время прогулки ребенок не был пассивным. Для этого ребенку следует иметь игрушки, помогающие ему двигаться. Можно давать ребенку возможность двигаться под музыку. С ее помощью движения ребенка могут стать более точными, ловкими, ритмичными. Некоторые родители считают, что если ребенок и так очень подвижный, то нет необходимости навязывать ему какие – то специальные упражнения. Это неправильно. Ежедневно ребенок должен выполнять гимнастические упражнения для всех групп мышц (спины, живота, ног, рук). Занятия не должны превышать по продолжительности 5-7 минут.

**«Весёлая гимнастика»**

Руки на пояс поставьте в начале,

Влево и вправо качайте плечами.

Вы дотянитесь мизинцем до пятки,

Если сумели всё в полном порядке.

А на последок должны вы мяукнуть,

Крякнуть, проквакать, залаять и хрюкнуть.

Мяу, кря, ква, гав, хрю, мяу, кря, ква, гав, хрю

Необходимо учить детей по ограниченной поверхности (по узкой дорожке из бумаги, по узкому краю ковра, между предметами). Также необходимо упражнять детей в ползании на четвереньках, подлезании под веревку, прыжках на двух ногах с продвижением вперед, подпрыгивании, лазании по гимнастической лесенке, бросании мяча, прокатывании его в воротики. В дальнейшем, взрослея, дети станут выполнять более сложные движения, и без помощи взрослого также будет не обойтись. Кроме того, следует обратить внимание на следующее: развивать следует и мелкую моторику рук (т.е. развитие руки, ручных умений). Движение, особенно пальцев рук, стимулирует развитие мозга, разных его отделов. Именно мелкие мышцы руки подобны высшим отделам коры мозга, обеспечивающим работу мысли и функции речи. Чтение стихов, особенно потешек с их четким ритмом, помогает улучшить у маленького ребенка координацию движений. А координируя движения мелкой моторики, ребенок совершенствует артикуляционный аппарат, речевое дыхание, осваивает интонацию и ритм речи. Пальчиковые и жестовые игры в этом процессе неоценимы. И лучше начать заниматься ими как можно раньше, поскольку именно в сфере моторики и произвольного внимания чаще всего наблюдаются низкие показатели при обследовании детей на готовность к школе. Очень хорошую тренировку движения для пальцев дают народные потешки: «Сорка – белобока», «Этот пальчик – дедушка», «Мой мизинчик» и т.д. Сорока белобока Кашку варила Деток кормила, Этому дала. Этому дала… При этом указательным пальцем правой руки выполняются круговые движения на ладони левой руки. Затем по очереди загибаются: мизинец, безымянный, средний, указательный и большой. Если упражнение вызывает у детей затруднение, то надо помочь удержать остальные пальцы.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ИГРА «ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА»**

Этот пальчик большой

Это папа дорогой

Рядом с папой – наша мама

Рядом с мамой брат старшой

Вслед за ним сестрёнка

Милая девчонка

И самый маленький крепыш

Это славный наш малыш-

Дружная семейка!

Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничное отношение тело и разум, поддерживая мозговые системы в оптимальном состоянии.

По мнению психологов: маленький ребенок-деятель! И деятельность его выражается прежде всего в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движения его глаз.

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

Смотрим вправо – никого

Смотрим влево – никого

Раз-два, раз-два – закружилась голова.

Глазки закрывали, глазки отдыхали

Глазки открывали – реснички-веки поднимали.

**ПАМЯТКА для родителей.**

1. Ребёнок должен как можно больше двигаться.

Помни: нет движения – тело увядает, мысль не

работает, психика угасает.

2. Ребёнку необходимы спортивные игрушки:

мячи разных размеров, мяч-попрыгунчик,

скакалка, кегли, велосипед … .

3. Дорогие мамы и папы уделяйте больше

внимания своим детям: играйте в игры,

бегайте, прыгайте, гуляйте на свежем воздухе,

меньше кутайте в одежды.

Помните: движение – это здоровье и жизнь.

Для Вас и вашего ребёнка.