

Консультация для родителей «Движение – это жизнь»

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов» (Всемирная организация здравоохранения).

Задача детского сада – это охрана и укрепление физического, психического здоровья детей, их физическое развитие. Двигательная активность проявляется в разных формах: физкультурные и музыкальные занятия, подвижные игры, динамические паузы, физкультурные досуги и др.

Динамические паузы проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Гимнастика для глаз проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

Движение – это огромная радость, которая появляется от удовлетворения естественной потребности человека в движениях, от познания окружающего мира, от сознания, что тело подчинено разуму и воле.

Занятия физкультурой должны доставлять радость ребенку, пробуждать интерес и способность к творческой активности, удовлетворять естественную потребность в движении. Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически. А для ребенка важно, чтобы родители всегда были рядом и служили примером.

Занимайтесь спортом, занимайтесь вместе с вашими детьми и будьте здоровы!