

«Организация двигательной активности у ребенка дома и на улице»

Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. Современная жизнь



и дети одновременно находятся дома в среднем не более 2 часов, не считая сна. А общаются и того меньше.

Интересно, какие мысли у вас возникают при словах известной песни «Куда уходит детство, в какие города. И где найти нам средство, хоть раз попасть туда.....»

Мы всегда говорим: "Здоровье начинается с детства!", но не задумываемся, когда именно.

Движение – это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта!

Движение, особенно пальцев рук, стимулирует развитие мозга, разных его отделов.

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у

детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности.



Детей необходимо приучать к занятиям спортом с раннего детства. Главное здесь при этом не покупка инвентаря, а собственный пример, рассчитанный на подражание со стороны детей.

Для приобщения детей к спорту следует самому им заниматься при детях, одни лишь рассказы не дадут никакого результата, так как ребёнок должен видеть этот процесс. Без вашего участия покупка инвентаря будет пустой тратой денег, так как сам ребёнок немного позабавится с ним и снова вернётся за компьютер.



Поэтому для того, чтобы ребёнок был здоров, вам следует вместе заниматься спортом.

Ежедневное посещение с детьми секций, совсем не обязательно. Для этого достаточно уделять внимание занятию спортом всего два или три раза в неделю. Можно кататься на роликах, велосипедах, ходить в походы, плавать в бассейне и обязательно делать утреннюю зарядку.

Занимаясь с детьми физическими упражнениями, старайтесь развивать у них дружелюбие и коллективизм. И конечно, приучайте к дисциплине, ответственности за свои поступки. Все это пригодится ребёнку, когда он переступит порог школы!

Бодрости, хорошего настроения и лёгкого вам дыхания!

Консультацию оформила: воспитатель Санкова И.А.

<https://kladraz.ru/blogs/oksana-mihailovna-pavlushko/konsultacija-dlja-roditelei-doshkolnikov.html>

<https://stavsad31.ru/wp-content/uploads/sites/72/2021/11/двигательный-режим.pdf>

<http://22mbdou.ru/attachments/article/124/%20для%20родителей%20Организация%20двигательной%20активности%20у%20ребенка%20дома%20и%20на%20улиц~.pdf>

<https://svir.schools.by/pages/pamjatka-dlja-roditelej-po-organizatsii-dvigatelnoj-aktivnosti-detej>