

«Движение – это жизнь!»

Движение – это не только жизнь, но и эффективное лечебное средство, как у детей, так и у взрослых. Подвижные игры, построенные на движении, требуют большей затраты энергии. Чем больше ребенок двигается, тем счастливее малыш и его родители.



Дети двигаются постоянно, им все время куда-то нужно идти, бежать, лезть.

Но, к сожалению, часто на улице, в общественном транспорте, в гостях, можно услышать, как родители обращаются к своим детям со словами: «Не крутись. Не прыгай. Не бегай». Этим они пытаются ограничить двигательную активность своих детей. И, конечно, это можно понять: родители хотят отдохнуть после рабочего дня, в помещениях много мебели и совсем мало места, а ребёнок, разбежавшись, может получить травму или что-то разбить.

Число детей с плохим здоровьем в последнее время значительно возросло. И малоподвижный образ жизни является одной из основных причин. Мозг ребёнка (особенно дошкольного возраста) получает питание и кислород, именно когда ребёнок двигается.

Учеными давно было доказано, что ограничение физической активности детей может привести к задержке их психического и речевого развития. У детей дошкольного возраста велика потребность в двигательной активности. Очень важно поощрять различные формы двигательной активности: подвижные и спортивные игры, упражнения на развитие жизненно важных движений (ходьба, бег, ползание, лазанье, метание, упражнения в равновесии).

Во время движения решаются важные для детского развития задачи:

- формируется структура первичных волокон (память, внимание, мышление).
- развиваются все органы (вестибулярный аппарат, координация движений).
- улучшается способность воспринимать информацию (адаптация ко взрослой жизни).

В детском саду, разумеется, проводятся физкультурные занятия, спортивные развлечения, утренняя гимнастика и др., но родителям не стоит всё перекладывать на детский сад. Активность в этом вопросе должна исходить в первую очередь и от самих родителей, так как главным в жизни ребёнка являются пример и поощрения со стороны родителей.



Стоит уделить особое внимание подвижным играм, они помогают вырабатывать у детей элементарные умения ориентироваться в пространстве.

Сюжетные подвижные игры помогают детям закреплять знания о предметах окружающих их вокруг. Ребенок становится более раскрепощенным, легко находит общий язык со сверстниками и знакомыми.

Самые эффективные игры – это игры на свежем воздухе. При движении на воздухе у ребенка усиливается работа сердца и легких, и, следовательно, усиливается поступление кислорода в кровь. Это оказывает влияние на общее состояние здоровья детей, улучшает аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Подвижная игра «У медведя во бору»



Подвижная игра «Кошки – мышки»



Самое большое счастье для родителей – это здоровый и радостный ребенок. Давайте же будем поддерживать наших детей во всех их начинаниях и умениях!