

**«Движение -
основа здоровья»**



МАДОУ «Детский сад № 435»

**«ДВИЖЕНИЕ — ЭТО
ЖИЗНЬ»**

Екатеринбург

Движение – это жизнь! Физическая активность – это обязательное условие нормального функционирования организма человека.

Движение помогает организму быть здоровым – развивает мышцы, укрепляет опорно-двигательный аппарат, сердце, нервы, сосуды. Кроме этого движение помогает детскому организму правильно развиваться и расти.

Как обеспечить ребенку оптимальную двигательную активность?

Ходьба – это прекрасное средство физического воспитания, обеспечивающее влияние на все группы мышц и системы органов и доступно абсолютно всем. При любой возможности замените передвижение на транспорте ходьбой.

Прогулки – должны совершаться в любое время года, в любую погоду, в удобном для ребёнка темпе.

Чем заняться с ребенком на улице?

Игры с мячом и другим спортивным инвентарем.
(в любое время года)

Мыльные пузыри. (теплое время года)

Научите ребенка качаться на качелях.

Игры со снегом-строить, копать, бросать и т.д.

Утренняя зарядка. Оздоровительное значение — ежедневное проведение способствует формированию правильной осанки, предупреждает плоскостопие. Воспитательное значение — воспитание организованности, дисциплинированности, собранности, формирует у детей здоровые привычки.

Утренняя гимнастика – это ежедневная процедура, которая должна проводиться и в выходные дни.

Делайте утреннюю зарядку вместе с ребёнком, ведь утренняя зарядка – залог хорошего настроения и бодрости на весь день.

Спортивные упражнения — к ним относится ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, самокате, каруселях и плавание.

Спортивные упражнения способствуют укреплению основных мышечных групп, развитию костной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Они развивают психофизические качества (ловкость, быстроту, выносливость и др.), а также формируют координацию движений, ритмичность, ориентировку в пространстве, равновесие.

Совместный активный досуг —

Сплачивает, объединяет детей и взрослых.

Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту.

Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупится здоровьем вашего ребенка, его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни. Участвуйте в мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.