**Консультация**

**«Двигательная активность ребенка в повседневной жизни»**

**Форма:** консультация

**Тема:** «Двигательная активность ребенка в повседневной жизни»

**Цель:** Формирование у родителей воспитанников с аспектами организации двигательной активности ребенка.

**Участники** – воспитатель, родители

**Предполагаемое время –** 1 час

**Материал:** пригласительные,памятки родителям.

**Предварительная работа:** разработка и оформление памятки для родителей, подготовить группу для проведения консультации, разработка и оформление пригласительных для родителей.

**Ход консультации**

**Вводная часть**

-Здравствуйте Уважаемые родители!

-Мы рады приветствовать Вас в нашем детском саду. Приятно, что Вы нашли время прийти. Начнем нашу консультацию.

**Основная часть**

Для того, чтобы ребёнок был здоров, он должен много и с удовольствием двигаться. Но потребность детей в движении не всегда реализуется на должном уровне.

Ограничение двигательной активности, как в семье, так и в детском саду вызвано возрастными познавательными интересами, стремлением насытить мозг ребёнка всё возрастающим объёмом информации: компьютерные игры, просмотр телепередач и видео, часто без всяких временных и тематических ограничений со стороны взрослых; дополнительные занятия в студиях развития. Даже, если родители занимаются с ребёнком дома, то предпочтение отдаётся «сидячим» играм: мозаики, лото, пазлы, конструкторы. При этом не принимается во внимание следующее: стать усидчивым ребёнок может

только в том случае, если будет полностью удовлетворена его естественная потребность в движении. Ребенок овладевает сначала навыками управления движениями, а затем статистикой. Всё это приводит к тому, что у ребёнка уменьшается естественная потребность в движении, снижается двигательная активность вообще. Следовательно, необходима правильная организация двигательного режима ребёнка с одновременным обеспечением разнообразия двигательной деятельности, как по содержанию, так и по составу движений не только в детском саду, но и в условиях семьи на выходных в праздничные дни и отпуске.

Двигательный режим дома должен включать самостоятельную двигательную деятельность и организованные физкультурные мероприятия: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры и развлечения в помещении и на прогулке.

Делать зарядку по утрам – очень полезная привычка, которая помогает сохранить фигуру, сбросить лишний вес и продлевает жизнь. Однако, выбирая упражнения, надо помнить, что

зарядка – это необычная тренировка.

 Утренняя гимнастика – это разминка для организма. Она помогает кровеносной системе настроиться на дневную активность и улучшает снабжение мышц, мозга, внутренних органов и тканей кислородом. После сна циркуляция крови по всему тела снижена, легкие сужены, нервная система заторможена. Давать себе серьезную нагрузку типа бега или силовых упражнений сразу после пробуждения нельзя – организм с ней не справится, высок риск получить травму или даже нарушить баланс различных систем. А вот после утренней зарядки можно хоть в спортзал, хоть на работу. Таким образом, цель утренней зарядки – постепенно улучшить циркуляцию крови по всему телу. Это ускорит обмен веществ. Зарядка должна заинтересовать ребенка. Делать скучные упражнения ему быстро надоест. Чтобы этого не произошло, проводите занятия в игровой форме. Если ваш ребенок дома отдыхает в обед, то после дневного сна рекомендуется провести гимнастику для профилактики нарушения осанки, плоскостопия, упражнения на дыхания (профилактика заболеваний верхних дыхательных систем) и закаливающие процедуры для повышения устойчивости организма к постоянно изменяющимся условиям среды.

 Во время прогулки необходимо провести с ребенком в подвижные игры и упражнения спортивного характера. Выбор физических упражнений зависит от возраста ребенка его самочувствия и физической подготовленности. Желательно чтоб они отличались по своему влиянию на организм ребенка, развивали различные группы мышц. Необходима постепенная смена движений руками на движения ногами и туловищем. Основные движения следует выполнять ежедневно по 2 – 3 вида, лучше это делать на прогулке детской или школьной спортивной площадке, оборудованной лесенками,

лавочками, бревнами и т.д. Дома хорошо организовать спортивный уголок в комнате.

В процессе занятий родителями с ребенком необходимо соблюдать дозировку, для старших дошкольников 20-30 минут, следить за самочувствием ребенка. Если лицо ребенка покраснеет и участится дыхание - это свидетельствует о нормальной физической нагрузке. Не допускайте переутомления, когда ребенок начнет потеть, сильно участится дыхание и будет нарушаться координация, следует уменьшить нагрузку.

В процессе двигательной активности ребенок познает себя, своё тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями. У ребенка значительно улучшаются показатели ловкости, они овладевают более сложными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся условиям. Ежедневное использование физических упражнений организует и дисциплинирует ребенка, формирует интерес к физическим упражнениям, привычку их выполнять, вырабатывает такие качества, как воля, смелость, умение доводить дело до конца, решительность.

**Заключительная часть**

Таким образом, достаточная двигательная активность благотворно сказывается не только на физическом, но и на всех остальных сторонах развития ребёнка.

-Уважаемые родители, исходя из сегодняшней консультации, что вы для себя узнали нового, а что еще хотели бы вы узнать о двигательной активности в повседневной жизни вашего ребенка?

*(Родители подводят итоги данной консультации)*

-Для Вас мы подготовили памятки, в которых прописано, что должен знать и уметь ребёнок к концу года, в какие игры можно играть с ребёнком.

-Спасибо за внимание!