

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребенка –
детский сад № 232»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ДВИЖЕНИЕ – ОСНОВА ЖИЗНИ

Подготовила:

Бойкова Ж.В.

2024г.

ДВИЖЕНИЕ – ОСНОВА ЖИЗНИ.

Двигательная активность очень полезна для организма человека, а также важна для формирования здоровья растущего организма. Ученые давно доказали, что ограничение активности в период раннего детства может привести к задержке психического и речевого развития ребёнка. Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей, и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания. Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. 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.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных 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.

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.

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре. Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого.

Прогулка или экскурсия, поездка, турпоход - пешеходные прогулки приносят ребёнку много впечатлений, также полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье. Возьмите себе за правило: там, где можно пройтись пешком, не пользуйтесь транспортом.

Дайте ребёнку простор движений!