



## **БЫТЬ В ДВИЖЕНИИ – ЗНАЧИТ УКРЕПЛЯТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ**

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, потребность в пище крайне необходимо обеспечить потребность в движении.

Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы, улучшается легочная вентиляция.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям. Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания.

Дети должны усвоить показанные взрослым движения и суметь действовать также быстро, технически правильно.

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости. Свобода применения достаточно освоенных навыков в разных ситуациях создает большие возможности для проявления детьми активности, инициативы и творчества.

Однако чрезмерное увлечение движениями, непрерывное активное действие оказывают неблагоприятное воздействие на ребенка. Чередование движений с участием различных групп мышц позволяет давать передышку.

В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых – родителей, старших братьев и сестер – для поддержания стремления ежедневно заниматься физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием. Опираясь на возникшие у ребят интересы, взрослые должны стремиться закрепить их. Двигательный опыт, неоднократное повторение упражнений прибавляет детям уверенность, смелость, решительность.

Имеет значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей.

Формы здесь разные – туристические походы, пешком и на лыжах, игры, соревнования «Всей семьей – на старт!». Нередко возникает стойкое желание заниматься только любимыми упражнениями. Роль взрослого – не дать ребенку ограничиться каким-то одним движением, ездой на велосипеде, самокате, игрой в мяч, прыжками со скакалкой.

Большое разнообразие движений и их вариантов создает условие для развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Бег, прыжки, метание, лазание, умение легко и ловко действовать – все это необходимо детям в игровых и жизненных ситуациях, приносит успех в спортивных достижениях, подвижных играх. Задания следует разнообразить, чтобы не снижался интерес.

#### **«Жуки».**

Играющие разбегаются по площадке в разных направлениях, по сигналу «Жуки упали» ложатся на спину и делают свободные движения руками и ногами (барахтаются).

#### **«Не опоздай».**

По залу расставлены игрушки, предметы. Под музыку по сигналу дети начинают бегать. По окончании музыки каждый должен найти свой предмет.

#### **«Самолеты»**

Дети самолеты - перед грудью «заводят мотор», поднимая руки в стороны («летают»). Разбегаются по площадке. На сигнал «Посадка!» возвращаются на аэродром.

#### **«Добеги и прыгни».**

Подвешены ленточки. По сигналу нужно подпрыгнуть и достать до ленточки. Кто первый подпрыгнул, тот и выиграл.

#### **«Физкультура».**

На одной стороне линия старта, на другой – финиш.

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со стартом крепко дружим.

Старт – помощник! Старт – здоровье!

Спорт – игра! Физкультура!

По окончании слов дети бегут к финишу.

