

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 228 «Голубка»  
350078, г. Краснодар, ул. Тургенева № 146, тел./ факс (861) 220-57-51  
E-mail: [detsad228@kubannet.ru](mailto:detsad228@kubannet.ru)

## **Консультация для родителей**

**на тему: «Роль двигательной активности в  
оздоровлении детей в летний период».**

**Подготовила:**  
Битюкова А.А. – инструктор по ФК

Движение – физиологическая потребность растущего организма, и природа проявила великую мудрость, сделав почти всех детей непоседами, стремящимися постоянно бегать, прыгать, лазить.

Сейчас наступает другая пора...

За нас теперь очень многое делают машины. Мы охотно пользуемся лифтами, городским транспортом, любим отдыхать. Гипокинезия (недостаток мышечной активности) становится отличительной чертой жизни современного человека. Характерная для взрослых, она подкрадывается и к ребенку. Существует много пословиц о влиянии движений на здоровье человека, одна из них гласит: «Движение – это жизнь». Для нормального развития дошкольника двигательная активность должна составлять 50% времени бодрствования.

Сегодня модным стало слово гиподинамия. Многие понимают его упрощенно – как недостаток движения. Но это не совсем верно. Гиподинамия – своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе: «Нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания) при ограничении двигательной активности, дыхания) при ограничении двигательной активности». Движение необходимо ребенку, так как способствует развитию его физиологических систем, следовательно, определяет темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Лето – прекрасная пора. Ведь, кажется, что сама природа зовет детей на прогулку! Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. Поэтому, одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо создавать условия для реализации потребности в активных движениях на прогулке в летний период, которые повышают устойчивость к заболеваниям. Здоровье ребёнка во многом определяется отношением родителей к двигательному режиму на воздухе.

Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления проводить свободное время всей семьёй.

Формы могут быть разными – игры, эстафеты, участие в коллективных соревнованиях. Для ребенка важна ежедневная двигательная активность и активный отдых на воздухе, поэтому родители должны знать подвижные игры, их содержание и правила. Если знаний в этом вопросе вам не хватает, воспитатель всегда окажет помощь, проведет беседу, консультацию, в которой даст рекомендации, как организовать с детьми двигательный режим на прогулке, как помочь им освоить некоторые двигательные навыки, как закреплять то, чем овладели дети в дошкольном учреждении. Время летнее быстро проходит. Чтобы ниточка взаимопонимания между родителями и

детьми была прочной, давайте вместе подумаем, как можно организовать двигательный режим на прогулке интересно.

Летом можно играть во множество развивающих игр.

Вот некоторые из них:

1. Катаемся на велосипеде, самокате.

Для развития координации, приобретите ребенку велосипед или самокат. Он должен подходить ребенку по размеру и возрасту. Катание на велосипеде укрепляет мышцы ног ребенка. Можно мелом нарисовать пешеходный переход, где будет ходить мама-пешеход, нарисовать светофор. Так ребенок интересно выучит правила дорожного движения. А если вместе с друзьями устроить гонки на велосипедах – то интересное соревнование вам обеспечено!

2. Играем с мячом.

Возьмите с собой на прогулку мяч. Игры с мячом развивают у ребенка зрительно-моторную координацию. Мяч можно бросать друг другу, скатывать с горки, катить по земле, бросать в цель или корзину. Покажите ребенку, что мяч можно пинать ногой – может у вас вырастет будущий футболист! Учите малыша пинать мяч как правой, так и левой ногой.

3. Играем с обручем.

Положите обруч на землю и бросайте в него предметы.

Обруч может превратиться в руль – ребенок придумает веселую поездку на поезде, машине или самолете.

Если положить на дорожке несколько обручей, то можно прыгать по ним, как по кочкам, изображая лягушку.

Обруч может быть домиком, в который будет прятаться мышка, убегая от кошки.

Поставьте несколько обручей на ребро – получился отличный тоннель для ребенка. Предложите ему проползти внутри него.

4. Играем со скакалкой.

Прыгать через скакалку ребенок научится не сразу, а уже ближе к школе. Но это вовсе не означает, что с ней нельзя придумать множество интересных развивающих игр. Положите скакалку на пол, предложите ребенку перепрыгнуть через нее. Постепенно поднимайте ее выше и выше – через нее можно пролезать внизу, чтобы не задеть, перешагнуть. Из скакалки можно сложить интересные предметы – чашку, машинку, квадратик и т.д.

5. У самого синего моря.

Если у вас есть возможность выбраться с ребенком на море или любой другой водоем, ребенок с удовольствием будет играть и развиваться здесь. Собирайте различные камешки, ракушки. Сравнивайте их по размеру, цвету, форме, считайте, выкладывайте интересные картинки из них на песке.

Было доказано, что совместные прогулки родителей с детьми приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствует развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствует всестороннему развитию ребенка.

Дети усваивают образ жизни родителей, в семье закладываются основы многих умений и привычек, вырабатываются оценочные суждения и определенной мерой определяется жизненная позиция подрастающего поколения. Это определенной мерой касается и отношение к двигательному режиму на воздухе, к активному использованию прогулки — для укрепления здоровья, всестороннего развития и содержательной организации досуга.