

Консультация для родителей «Двигательная активность дошкольника дома».

Движение - врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. Родители хотят видеть своих детей здоровыми, активными, жизнерадостными, любознательными, физически развитыми.

С момента рождения малыш стремится к движениям, которые постепенно становятся более координированными и целенаправленными. Дети тянутся к понравившемуся предмету, стараются преодолеть некоторые расстояния, Двигательную деятельность можно организовать и дома, и на прогулке. Один из приемов активизации- регулярные прогулки, походы, где используются естественные природные факторы (овраги, пенки, поваленные деревья) для совершенствования двигательного опыта.

В зависимости от взаимодействий детей прогулки, походы могут быть разными по продолжительности и маршруту. Собираясь в поход, ребенок со взрослым обсуждает, какие игрушки, спортивный инвентарь можно взять с собой и для чего. Так у него закрепляется умение планировать свою деятельность.

Желательно проводить такие прогулки по заранее разработанным маршрутам. Один и тот же маршрут может иметь разную цель: собрать шишки, желуди, листья, поиграть в мяч, т. е. нужно создать оптимальные условия, удовлетворяющие индивидуальные интересы ребенка. чтобы достичь его, а затем пытаются совершать действия с ним.

Иногда радости могут дать совместные занятия родителей с детьми физическими упражнениями, для которых не нужно особых условий. Дети с большим нетерпением ждут этих занятий, причем особый интерес представляют сюжетные игры, где папа может быть «конем», «автомобилем», «самолетом» и т. д. Ребенка может удовлетворить «стадион в дверном проеме». Основа его - три крючка в притолоке. К среднему крючку можно крепить канат, к крайним – качели, кольца, трапецию.

Личный пример родителей, их отношение к физической культуре формируют у детей необходимые навыки, которые составляют основу здорового образа жизни.