Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 225»

# **Памятка**

# «Двигательная потребность дошкольника»



**Подготовила воспитатель:**

Моржухина Н.И.

Ярославль, 2020

Как часто мы, взрослые, разражаемся, когда дети бессмысленно, как нам кажется, бегают по квартире, носятся по двору, и мы можем увести их домой. Нам представляется это шаловливостью, нежеланием подчиниться нашим требованиям. Так ли это?

Не следует путать шаловливость ребенка с удовлетворением его биологической **потребности в движениях**, а такая **потребность имеется**. Присмотритесь к поведению вашего ребенка. Если его **движения** ограничить на протяжении 2 – 3 часов, то в дальнейшем он постарается *«компенсировать»* это повышенной **подвижностью**.

В течение дня ребенок совершает множество разнообразных **движений**. Сумма их называется двигательной активностью. Суточная величина двигательной активности должна полностью удовлетворять биологическую **потребность организма в движениях**. Задача родителей – создать необходимые условия для оптимальной двигательной активности детей.

Почему это важно? Дело в том, что недостаток **движений** особенно отрицательно отражается на растущем **организме ребенка**, на состоянии его сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитии и функциях многих **органов**. **Малоподвижный** образ жизни может даже вызвать болезнь, которую медики называют гипокинезией. При этом заболевании нарушается обмен веществ, деятельность опорно-двигательного аппарата и вегетативной нервной системы, резко снижается физическая работоспособность.

Закономерно встает вопрос – как избежать гипокинезии, как **организовать** физическое воспитание ребенка в семье?

Утренние – не часы – минуты должны быть отданы гимнастике. Недаром эти физические упражнения называют зарядкой бодрости на весь день. Упражнения – простые и разнообразные. Примерно каждые две недели комплекс упражнений рекомендуется менять.

Не забудьте перед началом упражнений открыть форточку. Заниматься ребенок должен в майке и трусах. Чистый, свежий воздух,  **движения**, а после этого умывание – и вялости, сонливости, как не бывало.

В выходные дни и, особенно во время отпуска. Когда ребенок остается с вами, необходимо найти время для того, чтобы побегать с ним на коньках или лыжах, если это зима; летом поиграть в мяч, покататься на велосипеде, пойти в лес и т. д. Эти часы совместных занятий полезны не только для здоровья ребенка, но и для вашего. Не упускайте эту возможность!

Если ребенок не посещает **детский сад**, следует уделить больше внимания физическому воспитанию. Как можно больше времени ребенок ежедневно должен быть на воздухе, в **движении**. Все, что говорилось о ежедневной утренней гимнастике. **Подвижных играх**, - обязательный элемент режима дня. Ребенок должен иметь возможность попрыгать и побегать. Такая самопроизвольная активность восполняет недостаток **движения**, *«насыщает»* двигательный голод. Не препятствуйте этому.

Не всегда есть возможность оборудовать домашний *«стадион»*, но обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка – доступны всем, так же как санки, коньки, лыжи. Приобретите их.

В последние годы некоторые родители стремятся рано привлекать своих детей к регулярным занятиям такими видами спорта, как фигурное катание на коньках, художественная гимнастика, плавание. Полезно ли это? Однозначно ответить нельзя. Регулярные тренировки и связанные с ними физические нагрузки. Если они ребенку дошкольного возраста не по силам, будут вредны. С семи лет только некоторые дети, прошедшие тщательное медицинское обследование, могут начинать такие занятия.

Если ваш ребенок посещает **детский сад**, но там занятия физической культурой проводятся по определенной программе, составленной с учетом возраста детей. Программа включает постепенное увеличивающиеся по объему и сложности упражнения, **подвижные игры и др**. эти занятия являются составной частью режима дня в **детском саду**. Но их недостаточно.

Вечером, когда мы взяли ребенка из сада, найдите возможность пройти с ним пешком хотя бы час дороги. Прогулка – это ваше время общения, а 20 – 30 минут, затраченные на нее, вернут и вам бодрость после трудового дня, *«не пропадут даром»* ни для здоровья, ни для настроения.

Привлекайте детей к посильной для них работе. Ребенок может помочь накрыть на стол, убрать со стола, вытереть пыль с низкой мебели, полить цветы и др. пусть сначала у него получается не очень хорошо, постепенно он научится выполнять все ваши поручения правильно. Это полезно и для воспитания трудовых навыков, и в то же время является одной из форм двигательной активности.

**Подвижные игры**, обучение катанию на коньках, лыжах не только совершенствуют двигательные умения ребенка, развивают у него ловкость, быстроту, силу и выносливость, но способствуют воспитанию таких важных черт характера, как настойчивость в достижении цели, чувство товарищества. В жизни эти качества будут очень полезны.

Учеными установлена безусловная связь между двигательной активностью и развитием ребенка, способностью его **организма** оказывать сопротивление болезням. Вот почему активные дети болеют реже.

**Помните:** физические упражнения, **подвижные** игры на воздухе – мощное средство укрепления здоровья вашего ребенка!