Движение – залог здоровья.

Наверное, никто не будет спорить, что движение имеет огромное значение в жизни ребенка. Действительно, когда он двигается - ходит, бегает, прыгает, бросает мяч, катается на велосипеде и т. д., дыхание его ускоряется, сердце бьется чаще, а это значит, что и организм лучше работает, активизируются процессы роста и развития.

Итак, маленькие дети испытывают огромную потребность в движении, что является для них средством приспособления к жизни, познания окружающего мира. От степени удовлетворения естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, Оптимизация двигательного режима - один из элементов неспецифической защиты организма детей.

В двигательной активности детей должны быть заинтересованы родители. Но часто, родители порой сознательно, ограничивают подвижность ребенка. Им кажется, что малыш слишком шумит, их ужасают перевернутые стулья. Царапины на мебели. Запачканная одежда. И часто гордостью родителей становятся тихие, спокойные дети.

В результате такие родители упускают дорогое время, когда двигательные навыки прививаются детям сравнительно легко. Движения не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают моторику и координацию. Они обеспечивают непрерывный синтез белковых соединений в мышцах, способствуя нормальному росту.

Рекомендации для родителей.

- Создайте условия для двигательной активности (спорт.инвентарь)
- Делайте утреннюю гимнастику, занимайтесь спортом
- Ежедневно совершайте прогулки на свежем воздухе, без переохлаждения
- Соблюдайте режим дня, приближенный к режиму в доу

Семья- первый скульптор, двигательного навыка ребенка. Несомненно, что свои первые жизненные установки ребенок получает в семье. Дети отражение родителей, ваша двигательная активность станет примером для ребенка.

Играйте в подвижные игры с детьми, прививайте любовь к спорту с детства.