

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Движение - залог здоровья»



Подготовила: инструктор по ф.к.

Зубричева А.Г.

Краснодар 2024

Движение - основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. Подготовка к школе для многих родителей – прежде всего интеллектуальное развитие ребёнка к школе, они зачастую забывают о его двигательной подготовке. Ребёнок, прошедший курс домашнего физического воспитания, имеет существенные преимущества перед своими сверстниками.

Ребёнок, прошедший курс домашнего физического воспитания, имеет существенные преимущества перед своими сверстниками.

Во-первых, он сильнее, его движения более координированы. Как правило, он обладает хорошим здоровьем и гораздо быстрее адаптируется к новой обстановке;

Во-вторых, во время проведения подвижных игр и эстафет он никогда не окажется среди тех маленьких неумех, которых сверстники не хотят брать в свою команду;

В-третьих, вашему «спортсмену» гарантирована хорошая успеваемость по таким предметам, как физическая культура и ритмика. И не только. Сложные координационные движения с предметами и без них совершенствуют не только моторику, но и способствуют развитию центров головного мозга, а высокая двигательная активность, прогулки на свежем воздухе позволяют быстрее осваивать учебный материал. Все это очень важно, когда в жизни начинается новый этап.

Основные двигательные действия

Ходьба – это прекрасное средство физического воспитания, обеспечивающее влияние на все группы мышц и системы органов и доступно абсолютно всем.

Длительные прогулки – должны совершаться в любое время года, в любую погоду, в удобном для ребёнка темпе. Учите ребёнка ходить по разным поверхностям: песку, снегу, льду, воде, высокой траве, камням – и в разной обуви: легких тапочках, кроссовках, тяжёлых ботинках, сапогах, а также босиком.

Бег – как и ходьба, относится к естественным видам двигательной деятельности. Бег заставляет функционировать в усиленном режиме, не

только мышечную, но и все другие системы организма, особенно сердечно - сосудистую и дыхательную.

Прыжки – так же как и бег, одно из любимейших занятий детей. Поэтому они с удовольствием будут выполнять предлагаемые упражнения. Виды прыжков очень многочисленны: прыжки на месте и с продвижением, на двух ногах и на одной, с высоты и через препятствия, в длину и высоту, через скакалку и обруч и т. д.

Метание вместе с бегом составляют самые древние, самые естественные и самые распространённые упражнения, которые помогают правильному развитию организма и развивают глазомер. Упражнения в метании включают в себя игры с мячом, метание в цель, метание на расстоянии. Игры с мячом включают в себя различные упражнения, которые сводятся главным образом к тому, чтобы бросать мяч в различных направлениях и ловить его различными способами.