

Консультация для родителей на тему: «Организация двигательной активности ребёнка»

Подготовила:

Воспитатель 9 группы

МБОУ СОШ № 8, ДО Ромашка
Уколова А.С.

В чем польза двигательной активности для всей семьи?



Двигательная активность полезна для всей семьи, так как совместные занятия сближают, выявляют общие интересы, поднимают настроение и оздоравливают семейную жизнь.

Преимущества двигательной активности:

- ❖ **Физическое здоровье.** Регулярные упражнения укрепляют мышцы и суставы, развивают координацию и гибкость.
- ❖ **Развитие моторики.** Игры и занятия с элементами движения способствуют развитию мелкой и крупной моторики.
- ❖ **Эмоциональное развитие.** Двигательная активность помогает справляться со стрессом и повышает общее настроение.
- ❖ **Когнитивное развитие.** Физическая активность улучшает кровообращение и кислородоснабжение мозга, что положительно сказывается на концентрации внимания и запоминании информации.

Упражнения и игры



- ❖ **Прыгни и повернись.** Ребёнок выполняет прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах), по сигналу делает резкий поворот прыжком вокруг себя.
- ❖ **Ударь и догони.** Ребёнок ударяет по мячу ногой, бегом догоняет его, берёт в руки и бегом возвращается на место.
- ❖ **Проведи мяч.** По сигналу ребёнок ведёт мяч ногами, продвигаясь вперёд к финишной линии. Достигнув её, быстро разворачивается и ведёт мяч обратно.
- ❖ **Догони обруч.** Ребёнок ставит обруч ободом на пол, энергично отталкивает его, догоняет и снова отталкивает, стараясь, чтобы он не упал.
- ❖ **Юла.** Ребёнок ставит обруч ободом на пол, придерживая его сверху рукой. Резким движением закручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем быстро отпускает руку и ловит обруч.
- ❖ **Удочка.** Взрослый вращает веревку по полу вокруг себя. Ребёнок перепрыгивает через верёвку, стараясь не коснуться её.

Эти игровые упражнения в значительной мере помогают скорректировать нарушения в психофизическом развитии ребёнка, укрепляют его веру в свои силы и возможности.

Несколько советов родителям по организации активного досуга



Определить интересы ребёнка. Если трудно самостоятельно это сделать, можно обратиться за помощью к специалисту.

Установить режим дня. При чётком распорядке легче организовать досуг. Нужно убедиться, что у ребёнка есть время для игр и расслабления после учёбы или детского сада.

Заложить основы самостоятельности. Поощрять ребёнка принимать решения относительно своего досуга. Это формирует уверенность в себе и учит ответственности.

Вовлекать детей в семейные дела. Например, прогулка по рынку с выбором свежих продуктов — это не только досуг, но и обучение основам домоводства.

Создать условия для общения с ровесниками. Организовать встречи с друзьями, игровые дни или совместные проекты, чтобы ребёнок учился взаимодействовать и развивал социальные навыки.

Использовать технологии с умом. Ограничивать время на игры и просмотр мультфильмов, выбирать образовательные приложения и программы, которые помогут развивать полезные навыки.

Обсуждать прошедшие мероприятия. Спрашивать у ребёнка, что ему понравилось, что нового он узнал и как себя чувствовал.

Учить управлять временем. Использовать таймеры или приложения для распределения времени между занятиями и играми.