**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Каргасокский детский сад №1»**

Консультация для родителей

«Организация здоровье укрепляющего двигательного поведения детей»

**Подготовила: инструктор по ФК**

**Н. К. Полтарыхина**

**Каргасок 2023**

Существует много пословиц о влиянии движений на здоровье человека:

«Движение творит орган, Движение – это жизнь» и т.д. для нормального развития дошкольника двигательная активность должна составлять 50% времени бодрствования. Важны не только количество, длительность движений, но и как они выполняются. Присмотритесь к ходьбе своего ребенка. Поступь должна быть мягкой, с перекатом с пятки на всю ступню. Топающий шаг может привести к плоскостопию. В 5 лет ребенок должен приспосабливать свои движения к условиям, менять способ ходьбы в зависимости от поверхности грунта.

Для предупреждения травматизма пятилетний дошкольник способен сознательно пользоваться коротким шагом на передней части стопы при ходьбе по скользкой поверхности, при гололеде. В этом возрасте ребенок может понимать и самостоятельно выбирать рациональный способ ходьбы при преодолении различных препятствий. Поэтому не всегда следует обходить встречающиеся преграды, а побуждать детей к выбору целесообразного способа преодоления ступенек при подъеме и спуске, перемещение по тротуару; регулировать ширину шага в зависимости от ширины ручейка и грунта; идти по узкой дорожке, проложенной по сугробу, без поддержки, сохраняя равновесие, но при этом использовать разный темп перемещения с учетом собственных способностей.

При беге, прыжках следует обратить особое внимание на мягкость приземления для предупреждения плоскостопия. Эти виды движений значительно влияют на укрепление мышц ног и развитие выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Для старших дошкольников полезны игры с мячом и различные виды метания. Они укрепляют мелкую мускулатуру руки и готовят пальцы к письму. Чем сильнее мышцы пальцев, тем продолжительнее и точнее они смогут выполнять написание букв и их элементов, легче выработать координацию движений. Следует развивать действия с мячами разного размера, фактуры и веса. В этом случае ребенок познает связь силы воздействия на предмет с его особенностями (весом, прыгучестью, величиной) и приучается регулировать напряжение мышц, напрягать и расслаблять их. На улице целесообразно организовывать метание шишек, желудей, камешков. В этих упражнениях, благодаря захвату тремя пальцами, активно участвующими в осуществлении письма, наращивается сила мышц и происходит динамичное чередование напряжения и расслабления.

Полезно для дошкольников ползание на четвереньках, предупреждающее сминание, уплотнение межпозвоночных дисков, их сдавливание, характерное при вертикальном положении. Но важно, чтобы ребенок не стучал коленями и локтями, только в этом случае действия будут здоровьесберегающими.

Особого внимания требует осанка детей, так как сдавленная грудная клетка значительно снижает выносливость и работоспособность. При консультации с родителями детей, имеющих отклонения в осанке, наметить содержание индивидуальной работы с ребенком. Совместная работа педагогов и родителей может быть направлена на осознание значимости положения различных частей тела при правильной осанке, затем на выработку привычки удерживать постоянно нужную позу. Параллельно с этим следует организовывать деятельность по укреплению

различных мышечных групп с помощью физических упражнений и двигательной активности детей.