

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад  
№10»Изобильненского муниципального округа Ставропольского края  
(МКДОУ «Детский сад №10» ИГОСК)**  
356140, РФ, Ставропольский край, Изобильненский район, г. Изобильный, ул. Л.Толстого, 1  
Телефон/факс 8 8(86545) 2-76-17; E-mail: [izodou10@mail.ru](mailto:izodou10@mail.ru)

**Консультация для родителей**

## **«Двигательный режим ребёнка»**

Подготовила инструктор по ФИЗО  
Кулик О.А.

г.Изобильный  
13.04.2024

## Двигательный режим ребёнка

*Выдающийся советский педагог А. С. Макаренко, высоко оценивая ее роль, писал: «У ребенка есть страсть к игре, и ее надо удовлетворять. Надо не только дать ему время поиграть, но пропитать этой игрой всю его жизнь».*

Но как часто родители, порой даже сознательно, ограничивают подвижность ребенка. Им кажется, что малыш слишком шумит, их ужасают перевернутые стулья, царапины на мебели, запачканная одежда. И как часто гордостью семьи становятся инертные, тихие дети, которых только по недоразумению именуют «воспитанными». А руки взрослого торопятся выполнить то, что ребенок намеревался сделать сам: застегивают пуговицы, одевают, достают с полки игрушки, а то еще и играют вместо него, оставив ему роль пассивного наблюдателя. И все под предлогом заботы: «Он маленький, слабенький, может поскользнуться, упасть», а нередко проявляют и нетерпение: «Он слишком медленно одевается, а мы спешим». В результате такие родители упускают дорогое время, когда двигательные навыки прививаются детям сравнительно легко. И ребята отстают от сверстников, становятся пассивными, чаще болеют.

Движения не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают моторику и координацию, они обеспечивают непрерывный синтез белковых соединений в мышцах, способствуя нормальному росту.

Надо воспитывать у детей потребность в движении. Если родители не делают утреннюю гимнастику, пренебрегают активным отдыхом в выходные дни, предпочитают занять ребенка тихими настольными играми, то, естественно, и он будет малоподвижным.

Основные двигательные навыки, которые необходимо развивать у дошкольника, — ходьба, бег, лазанье, метание.

Навык ходьбы приобретается не сразу. Дело не только в слабо развитой мускулатуре, но и в особенностях пропорций тела ребенка. У малыша относительно длинное туловище, тяжелая большая голова и короткие ноги. Поэтому центр тяжести тела выше, чем у взрослого, что делает его менее устойчивым. Ребенку приходится широко расставлять ноги, делать короткие шажки, семенить, раскачиваться из стороны в сторону. Это препятствует четкости движений, мешает сохранять постоянный темп ходьбы.

Для совершенствования навыков ходьбы в занятия с детьми следует включать такие упражнения: хождение по уменьшенной площади опоры (например, по доске, между двумя меловыми чертами, проведенными по полу); перешагивание через низкие препятствия: кубик, палочку, веревку, лежащую на полу; перешагивание через палочку, поднятую на высоту 5 — 15 см.

В 5,5 — 6 лет можно включить ходьбу по 30 — 35 минут. В этом возрасте

дети должны научиться преодолевать простейшие препятствия, переходить через канаву по доске, перешагивать через ручеек, подниматься на пригорок.

Бег у детей 3-хлетнего возраста — просто ускоренная ходьба. У них еще отсутствует фаза «полета». В 3 — 4 года дети могут пробегать уже достаточные расстояния (20 — 30 м) . Упражнения в беге лучше проводить в виде игры, сочетая их с прыжками, метанием, лазаньем.

Лазанье дается детям довольно трудно, поэтому при обучении нужно следить, чтобы они не утомлялись. Лазанье хорошо координирует движения, улучшает согласованность работы рук и ног, укрепляет связочный аппарат.

В процессе развития ребенок овладевает сначала хватанием, а затем бросанием предметов. Так постепенно появляется умение метать. Метание требует особой настойчивости, способности к тонкой координации, равновесия и глазомера. Хорошо проводить упражнения в метании в виде игры. Дети любят ловить и бросать мячики, воздушные шары. С 4 — 5 лет они уже умеют метать в цель шишки, маленькие мячики, играют в снежки. С 5 — 6 лет следует развивать не только точность, но и силу броска, учить ребенка правильной стойке и движению рук при броске. Хорошо обучать его метанию попеременно правой и левой рукой.

Прыжки ребята осваивают медленно, так как это требует значительной силы ног и координации движений. Необходимо научить детей правильно приземляться и удерживать равновесие после прыжка.

Основное условие занятий с детьми — максимально возможное пребывание на свежем воздухе, разнообразные движения и, главное, хорошее настроение ребенка. Продолжительность занятий для 3-летних детей — 15 — 18 минут, для 4-летних — 18 — 20, а для 5 — 6 летних — 20 — 25 минут. Следите за тем, чтобы одежда ребенка соответствовала погоде, не была слишком теплой, не стесняла движений. С 3 лет можно осваивать езду на велосипеде, а с четырех ходьбу на лыжах; в 5 — 6 лет — катание на коньках и элементы плавания. Не забывайте и о закаливающих процедурах: воздушных ваннах, влажном обтирании, обливании и мытье ног.