Муниципальное автономное дошкольное

образовательное учреждение

детский сад № 10

**Консультация для родителей**

**«Роль двигательной активности в физическом развитии и укреплении здоровья детей»**

|  |
| --- |
| Составила:  Поздеева С.Ю  I воспитатель I кв. категории |

г. Кушва, 2025 г.

**Консультация для родителей**

**«Роль двигательной активности в физическом развитии и укреплении здоровья детей»**

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. И поэтому, ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребёнка. Очень важно поощрять различные формы двигательной активности : подвижные и спортивные игры, упражнения на развитие жизненно важных движений :ходьба, бег, ползанье, лазанье, упражнения в равновесии.

Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, углубляют дыхание, улучшают лёгочную вентиляцию. Очень важна роль постоянного примера окружающих его взрослых, родителей, воспитателей, сестер и братьев, для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой. А старшие дошкольники еще и интересуются результатами своих действий: научился отбивать мяч, прыгать через скакалку, забивать мяч в баскетбольное кольцо.

Во время прогулок необходимо проводить с детьми подвижные игры различной интенсивности продолжительностью по 10-20 минут. При выборе упражнений и игр необходимо учитывать их сложность, а также соотносить их с возможностями возрастными и физиологическими детей; важно учитывать время года, погоду. Занятия на воздухе должны проводиться в любое время года, Учеными установлена безусловная связь между двигательной активностью и развитием ребенка, способностью его организма оказывать сопротивление болезням. Вот почему активные дети болеют реже.