

## Консультация для родителей «Движение-это жизнь»

Инструктор по физической культуре  
Лымарь Ю.Е.

«Движение - это жизнь» - слова известные практически каждому человеку. Ученые давно доказали, что ограничение активности в период раннего детства может привести к задержке психического и речевого развития ребёнка.

Специалисты рекомендуют родителям вместе с детьми выполнять упражнения утренней гимнастики. Уже со второго года жизни утренняя гимнастика должна стать ежедневной процедурой продолжительностью: 3-5 минут - для детей 2-3 лет, 5-6 минут для детей 3-4 лет, 6-8 минут для детей 4-5 лет, 8-10 минут и 10-12 минут для детей 5-6 лет и 6-7 лет соответственно.

В зарядку можно включать разные виды движений: ходьбу, бег, прыжки на месте и с продвижением, танцевальные движения, упражнения на внимание и на произвольность, упражнения на развитие чувства равновесия, гибкости, общей выносливости и силы. Не стоит забывать об упражнениях свода стопы и формирования осанки. Родителям лучше делать упражнения вместе с ребёнком, показывая ему последовательность и способ выполнения движений.

Особое место в физическом развитии детей занимают, как специально подобранные общеразвивающие упражнения, так и подвижные игры. Подвижные игры пользуются большой любовью у детей, так как они наполняют детей радостью, увлекают их. Особенно ценны подвижные игры во время прогулки. Игры на чистом воздухе, в соответствующую погоду оказывают такое же воздействие, как воздушная и солнечная ванны, укрепляя организм.

**Источник:**

[http://www.eduportal44.ru/Kostroma\\_EDU/ds\\_86\\_new/DocLib18/специалист/Физическая%20культура/консультации/физо%201.pdf](http://www.eduportal44.ru/Kostroma_EDU/ds_86_new/DocLib18/специалист/Физическая%20культура/консультации/физо%201.pdf)