Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 20 «Росинка» комбинированного вида»

**Консультация для родителей**

# «Быть в движении – значит быть здоровым»

Выполнила: Буткевич О. И.
инструктор по физической культуре

Берёзовский городской округ

# *Быть в движении – значит быть здоровым*

**Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, весёлым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, употреблении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить потребность в движениях. С момента рождения нормально развивающийся ребёнок стремиться к движениям.**

**Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающего детского организма.**

**Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов.**

**Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. Дети должны усвоить показанное взрослым движение и суметь действовать в соответствии с образцом также ловко, быстро, технически правильно. Например, при прыжке рассчитывать так, чтобы в нужном месте оттолкнуться и перепрыгнуть препятствие.**

**Во время выполнения движений детьми родитель активно формирует у них нравственно – волевые качества, целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость и др. особенно важно поддерживать в детях желание и умения преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть и т.п.).**

**При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъёма от проявленной при овладении двигательными действиями энергии, от раскованности и свободных выполнения.**