# «Движение – это жизнь**!»**

Движение – это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет, как продолжительное физическое бездействие. (Аристотель)

<u>Движения</u> – биологическая потребность растущего организма. Двигательная





- укреплению всех систем организма: сердечно сосудистой, нервной, пищеварительной, костно-мышечной и др.;
- развитию всех психических процессов: памяти, мышления, воображения, восприятия;
- развитию речи, обогащению словарного запаса;
- формированию дружеских взаимоотношений и общения ребёнка со сверстниками.

### Это интересно!

Учёные доказали: чем богаче двигательный

опыт ребёнка, тем больше информации поступает в мозг, что способствует его интенсивному интеллектуальному развитию.

Во время ходьбы, бега, лазанья и других движений ребёнок сталкивается с целым рядом предметов и познаёт их свойства (тяжёлый, лёгкий, большой, маленький, длинный, короткий, мягкий, твёрдый и т. п.). Он учится ориентироваться в прострастве, овладевая понятиями «далеко – близко», «высоко – низко».

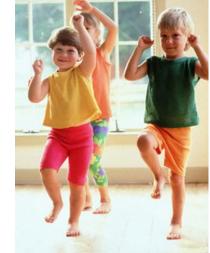
## Развивать движения детей можно с помощью:

- ❖ зарядки;
- ❖ подвижных игр (развивающих координацию движения, чувство

равновесия, обучающих умениям бегать, прыгать, лазать, играть с мячом);

- игр, развивающих движения кисти, пальчиковой гимнастики;
- физических упражнений, способствующих профилактике нарушений осанки и плоскостопия;
- **ф** физических упражнений вместе с родителями.

## Правила для занятий утренней гимнастикой:



- 1. Начинайте разминку с самомассажа лица (лба, носа, щек), рук, ног.
- 2. Чередуйте исходные положения для упражнений (стоя, сидя, лёжа на животе или спине). Положение лёжа помогает разгрузить позвоночник и стопы.
- 3. Выполняйте упражнения как рядом с ребёнком, так и совместно с ним («гимнастика вдвоём»).
- 4. Используйте при выполнении упражнений разные предметы: мяч, ленту, кубики, платочки, стулья и др.
- 5. Следите за дыханием ребёнка: важно, чтобы он дышал носом, а не ртом.
- 6. Завершить комплекс физических упражнений можно самомассажем или массажем ног (стопы, голени, бедра).



#### Когда и где следует заниматься гимнастикой вместе с ребёнком:

- ✓ Не следует заниматься гимнастикой с ребёнком натощак или сразу после еды.
- ✓ Лучше заниматься физическими упражнениями на открытом воздухе, при открытых окнах (летом) или при открытой форточке (зимой).
- ✓ Не надо пытаться заниматься с ребёнком, если он как то проявляет недовольство. Попытайтесь выяснить, почему это занятие ребёнку не нравится.

#### Это важно знать!

Наибольшая двигательная активность ребёнка проявляется в первую половину дня с 9 до 12 часов и во вторую — с 17 до 19 часов.

На двигательную активность ребёнка влияют: врождённое телосложение, особенности ЦНС и физического развития, пол.