

## **Консультация для родителей**

### **Подвижные игры, как условие повышения двигательной активности на прогулке**

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде) дети используют в повседневной жизни. Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию: дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, легче познают свойства снега, ветра, при плавании знакомятся со свойствами воды. На данном этапе развития ребенка, основной вид деятельности - игровой, поэтому в работе с детьми дошкольного возраста широко используются подвижные игры. Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движению. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. Особенно важно, если эти игры организованы на свежем воздухе. Самым же благоприятным временем для активизации двигательной

деятельности является время прогулки. Прогулка содействует детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, укреплению здоровья, физическому развитию детей, воспитанию эстетических чувств, общению с природой, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств. Именно во время утренних и вечерних прогулок развиваются такие качества, как ловкость, быстрота, сила, выносливость.

Во время прогулки необходимо проводить подвижные игры. Для проведения прогулки используйте мячи, скакалки, обручи. С помощью пособий производится развитие быстроты и ловкости детей, силы и выносливости. Для воспитания силы у детей берутся упражнения динамичные, не связанные с длительным однообразным напряжением.

Активная прогулка на свежем воздухе укрепляет здоровье, что очень важно для любого человека, а для ребенка дошкольного возраста особенно.