**Консультация для родителей: Движение – это жизнь! Физическое развитие дошкольника.**

Я, как инструктор по физической культуре Подковырова Юлия Борисовна, рада приветствовать вас и поделиться информацией о важности физической активности для здоровья и гармоничного развития ваших детей в дошкольном возрасте. Движение – это основа здоровья, энергии и хорошего настроения!

**1. Почему физическая активность так важна? Краткий ликбез:**

* **Здоровье и иммунитет:** Укрепляет физическое здоровье, повышает сопротивляемость организма к болезням.
* **Физическое развитие:** Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений, формирует правильную осанку.
* **Психологическое благополучие:** Снижает тревожность, улучшает настроение, способствует эмоциональной разрядке.
* **Социальное развитие:** Учит работать в команде, соблюдать правила, взаимодействовать со сверстниками.
* **Развитие интеллекта:** Стимулирует мозговую деятельность, улучшает память, внимание, воображение.

**2. Физическое развитие по возрастам: что важно знать:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст (лет) | Что развиваем? | Рекомендации (примеры активностей) |
| 3-4 | Общая моторика, равновесие, координация, прыжки, бег. | Ходьба и бег по прямой, прыжки на двух ногах, катание мяча, игры с простыми атрибутами (кегли, кольца). |
| 4-5 | Развитие основных движений, ловкости, силы, выносливости. | Прыжки в длину, игры с мячом (бросание, ловля, ведение), лазание по лестнице, эстафеты с простыми заданиями. |
| 5-6 | Совершенствование движений, развитие гибкости, силы, выносливости. | Игры с мячом (бросание в цель, игры с элементами футбола, волейбола), гимнастические упражнения, бег на скорость и выносливость, подвижные игры с усложнениями. |
| 6-7 | Подготовка к школе, развитие всех физических качеств, совершенствование двигательных навыков. | Игры с мячом, подвижные игры с правилами, элементы спортивных игр (баскетбол, футбол), занятия в спортивных секциях. |

**3. Активность дома: как создать условия:**

* **Организуйте безопасное пространство:** Уберите опасные предметы, обеспечьте достаточно места для игр.
* **Поощряйте активные игры:** Бегайте, прыгайте, играйте в мяч вместе с ребенком.
* **Включайте подвижные игры:** “Догонялки”, “Прятки”, “Классики”, “Резиночка” (если позволяет пространство).
* **Предлагайте спортивный инвентарь:** Мячи, скакалки, обручи, кегли, велосипед, самокат.
* **Занимайтесь вместе:** Ваш личный пример – самая лучшая мотивация!
* **Гуляйте на свежем воздухе:** Ежедневные прогулки в парке, на детской площадке.
* **Ограничьте время у экрана:** Телевизор, компьютер, планшет – это пассивный отдых.
* **Соблюдайте режим дня:** Регулярный режим дня способствует физическому и психическому здоровью.

**4. Игры и упражнения: заряд энергии!**

* **“Солнышко и дождик”:** Под музыку ребенок танцует (солнышко), музыка стихает – ребенок приседает (дождик).
* **“Птички в гнездышках”:** Разбросайте обручи (гнездышки). Дети – птички. По команде “Раз, два, три – в гнездышки беги!” дети должны занять место в обруче.
* **“Веселые старты”:** Эстафеты с простыми заданиями (проползти под дугой, пронести мяч на ложке и т.д.).
* **“Попади в цель”:** Бросайте мяч в корзину, кегли или просто друг другу.
* **“Скакалка”:** Прыжки через скакалку разными способами.
* **“Лазание”:** Лазание по лестнице, турнику (если есть).

**5. Мы в детском саду:**

* **Физкультурные занятия:** Что мы делаем, чему учим?
* **Прогулки и развлечения:** Ваше участие – ценно!
* **Сотрудничество с родителями:** Ваши вопросы всегда важны!

**6. Питание: важный аспект:**

* **Сбалансированное питание:** Обеспечивайте ребенка полезной и разнообразной пищей.
* **Достаточное количество жидкости:** Вода – основа жизни!

**7. Заключение:**

Движение – это здоровье, радость и энергия для вашего ребенка. Помогите ему полюбить активный образ жизни, и он вырастет здоровым, сильным и счастливым!