РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №111 «БАТЫР»

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «МИР ДЕТСТВА»

Консультация для родителей

в рамках реализации проекта «ГАРМОНИЯ»

"Двигательная активность детей 2-3 лет"

Подготовила:

Специалист КЦ, консультант

Кузнецова Е.Г.

г.Набережные Челны,

2021год

Великая ценность каждого человека - здоровье, оно немыслимо без физической культуры.

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к любимым занятиям, раскрываются способности ребенка.

Для ребенка-дошкольника **двигаться так же естественно**, как **двигаться**, пить, спать.

Двигательная активность - врожденная потребность человеческого организма.

Первое, что начинает делать новорожденный- это **двигаться**. Мало того, он *«занимается физкультурой»* еще в утробе матери.

Известно, что более подвижные дети развиваются быстрее, раньше начинают ползать, ходить, бегать, говорить; они крепче телом, меньше болеют, проявляют **активный** познавательный интерес к жизни и у них веселое, радостное настроение.

На сегодня серьезным недостатком системы дошкольного воспитания является малоподвижность **детей**. Они много занимаются сидя, мало **двигаются** и редко играют на свежем воздухе. Это плохо сказывается не только на физическом, но и на их духовном развитии, снижает тонус их нервной системы, угнетает психическую **активность.**

У физически ослабленных **детей**, подверженных быстрому утомлению, эмоциональный тонус и настроение снижены. Это в свою очередь, отрицательно влияет на характер и их умственную работоспособность.

Физкультурные упражнения создают хорошее самочувствие, *«заряжает»* ребенка энергией и бодростью, мы решили ввести в режимные моменты физкультурно-оздоровительные минутки, пальчиковые гимнастики, которые можно проводить для снятия напряжения, обретение равновесия и спокойствия. Из *«Гимнастики бодрости»*мы применяем: разогревающий массаж, гимнастику для глаз, массаж пальцев рук.

Разогревающий массаж:

- растирание ладоней, поглаживание щек, лба от середины к вискам проговаривая: «Я - хороший, я - умный, я - здоровый;

- потирание крыльев носа;

- самомассаж ушей большим и указательным пальцами;

- подергать за оба уха, взявшись за верхнюю часть большим и указательным пальцами;

- растереть края ушей сверху - вниз, потянуть за мочки ушей вниз;

- ладонями отогнуть ушные раковины, а затем резко их отпустить, почувствовав легкий хлопок.

Массаж пальцев рук:

• большой палец, чтобы не болела голова;

• указательный палец, чтобы дыхание было ровным;

• средний палец, чтобы хорошо работал желудок;

• безымянный палец, чтобы работали все внутреннее органы;

• мизинец - помогает работе сердца

Массируем сначала правую руку, затем левую.

В **двигательной активности детей** надо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Для этого надо иметь данные врачебного осмотра по всем показателям, знать, кто из **детей** имеет отклонения от нормы физического развития. Подбирая игру, мы учитываем состояние **детей**, их физическую и психическую нагрузку перед игрой, с тем, чтобы не допускать переутомления. Необходимо наблюдать за физическим состоянием играющих. Внешние признаки: одышка, покраснение лица, усиленное потоотделение служат сигналом для прекращения игры.

Всякая деятельность **детей** должна доставлять им радость как от самого процесса, так и от его результата, от совместных действий и переживаний. Особенно это относится к подвижным играм, так как уже само движение доставляет детям удовольствие.