

# Консультация для родителей

## *Тема: Движение – это жизнь!!!*

Видеть красивого, здорового, умного ребенка – желание каждого, кто находится с ним рядом, кого волнует и заботит его будущее. Папы и мамы, бабушки и дедушки постоянно размышляют над тем, чтобы быстрее научить его ходить, говорить, читать, считать, писать. Эти заботы порой мешают заметить рядом верного и надежного помощника. Название ему – **движение**.

Физиологи считают **движение** врожденной потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Гигиенисты и врачи утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым, ибо движение – это преграда любой болезни. Двигательный дефицит приводит к нарушениям сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системы, снижает силу и работоспособность скелетной мускулатуры, слабость которой непременно вызовет изменение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития ловкости, быстроты, а также выносливости всего организма. Недостаток движения приводит к обменным нарушениям и избыточному отложению жира, как следствие всего – частые простуды, вялость, раздражительность.

**Движение** – это и хороший воспитатель.

Благодаря ему, окружающий мир открывается малышу во всем своем удивительном многообразии.

Самый первый жизненный опыт маленького человека связан с движениями его глаз, языка, рук, перемещением в пространстве. И первым проявлением смелости, решительности, своими первыми жизненными победами ребенок тоже обязан движению. Ученые утверждают, что в результате движений происходит не трата, а приобретение массы тела, обеспечивающее рост, и одновременно расширение структурно – энергетических возможностей организма, позволяющих переносить большие по объему и интенсивности нагрузки. Как полагают философы, «в здоровом теле – здоровый дух». Память, мышление, речь ребенка станут более совершенными, если взрослые – родители, педагоги - возьмут себе в помощники **движение!**

*Инструктор по физической культуре  
Чекунова О.Н.*