

**Презентация для родителей**

**«ЭТО ВАЖНО!**

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ В  
РАННЕМ ВОЗРАСТЕ»**

**составила: инструктор по ФК**

**МАДОУ НТГО детский сад «Чебурашка»**

**Долганова О.Ю. ВКК**

**Нижняя Тура**

**2024год**

# **Движение – это жизнь!**

**«Чем больше ребенок что-либо делает, бегают, играет, тем лучше он спит, тем быстрее он растет, тем он становится сильнее физически и духовно».**

**Ян Амос Коменский**

# Актуальность темы

**В современном мире предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его здоровью и знаниям.**

**Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Ведь от состояния здоровья человека зависит качество и продолжительность его жизни. Хорошее здоровье, полученное в детстве, служит фундаментом для общего развития человека.**

**Основным фактором, формирующим здоровье ребёнка, является двигательная активность.**

## Понятие двигательной активности

**Двигательная активность – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие.**

### **ПОКАЗАТЕЛИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ**

**2-3 года - 10000-11000 движений (из них на ФЗ – 500-750)**

**3-4 года – 11000-12500 (из них на ФЗ – 850-1370)**

**Необходимо уделять не менее 3 часов активным играм и занятиям ежедневно, причем большую часть времени желательно проводить на свежем воздухе.**

При правильной двигательной активности в дошкольном учреждении и дома ребёнок растёт и развивается в соответствии со своим возрастом. У него хороший аппетит, сон, уравновешенное поведение, положительные формы общения со взрослыми сверстниками. Его деятельность разнообразна и соответствует возрастным возможностям.



## Предполагаемые результаты двигательной деятельности.

**В процессе развития двигательной активности у детей:**

- Развиваются физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координация);**
- Происходит накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);**
- Формируется ежедневная потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

**Движение – это основное  
средство в развитии  
ребёнка, движение – это  
здоровье, движение – это  
жизнь!**



***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***