

## Консультация для родителей «Физическая активность и здоровье ребенка»

Дошкольное детство – уникальный период в жизни человека, когда формируется здоровье, осуществляется развитие личности.

Одна из важнейших задач физического воспитания дошкольников – укрепление их здоровья, снижение заболеваемости, развитие движений и физическое развитие детей.

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность.

**Двигательная активность** – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Она определяет уровень его функциональных возможностей и работоспособности.

Исследованиями установлено, что уже в дошкольном возрасте отмечается недостаточная двигательная деятельность, т. е. гиподинамия, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей.

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья и гармоничного развития. Вот почему для детей необходимы занятия физическими упражнениями, бегом, подвижные игры.

Повышенная двигательная активность способствует активизации всех основных физиологических функций организма. Усиливается деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, повышается обмен веществ.

Активная мышечная деятельность содействует развитию костно-мышечного и связочного аппаратов, улучшает координацию движений, совершенствует функции центральной нервной системы. Упражнения для различных мышечных групп способствуют формированию правильной осанки, профилактики плоскостопия.

Значимая роль в формировании двигательной активности принадлежит взрослым. Важно в семье создать рациональный двигательный режим, включающий как специально организованную, так и самостоятельную двигательную деятельность детей.

Особое значение для повышения двигательной активности детей имеют физические упражнения, бег, прыжки, проводимые на открытом воздухе в течение всего года. Такие упражнения в наибольшей степени способствуют закалке детского организма, оздоровлению, повышению сопротивляемости простудным инфекционным заболеваниям.

Во время подвижных игр и занятий физическими упражнениями и бегом, а также в свободной двигательной деятельности детей полезно использовать скакалки, обручи, мячи, гимнастические палки и другое спортивное физкультурное оборудование.

Также немаловажную роль играет утренняя гимнастика. Для того чтобы уже с утра получить заряд бодрости и энергии, начинайте свой день с утренней гимнастики. Ее задачи – снятие сонного торможения, укрепление мышечного корсета, тренировка сердечно - сосудистой и дыхательной систем, подготовка организма к предстоящей разнообразной деятельности. Утренняя гимнастика включает ходьбу, бег и упражнения для различных мышечных групп.

Повышение двигательной активности ребенка достигается также путем использования упражнений спортивного характера – ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, езда на велосипеде, плавание, бадминтон и многое другое.

Значимая роль в формировании двигательной активности принадлежит взрослым. Важно в семье создать рациональный двигательный режим, включающий как специально организованную, так и самостоятельную двигательную деятельность детей.

Для осуществления двигательной деятельности ребенка целесообразно иметь дома спортивный уголок: гимнастическую лестницу, перекладину, канат, скакалки, мяч и другое спортивное оборудование. Это даст возможность с максимальной пользой для развития и здоровья ребят использовать их свободную двигательную деятельность в помещении.

Воспитание детей – большая радость и большая ответственность, большой труд.

Недостаточно обеспечить материальное благополучие. Необходимо, чтобы каждый ребенок рос в условиях душевного комфорта, добропорядочности. Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие!