

Консультация для родителей

Роль двигательной активности в физическом развитии и здоровье детей



Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, весёлым, физически развитым. Формирование важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребёнка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения всесторонне влияют на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, углубляют дыхание, улучшают лёгочную вентиляцию. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системах, приводящих к эмоциональной напряжённости и неустойчивости, нарушению обмена веществ в организме, и также к уменьшению функциональных возможностей сердечнососудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности.

Дети должны усваивать показанное взрослым движение и уметь действовать в соответствии с образом также ловко, быстро, технически правильно. Особенно важно поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть), самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от условий, сложившихся в данный момент.

Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений, использование их дошкольниками.

Прыжки, упражнения в ходьбе и беге способствуют при определенных условиях формированию важного для жизни качества – выносливости.

Важна роль постоянного примера окружающих его взрослых, родителей, воспитателей, старших сестер и братьев и сестер для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой.

Имеет большое значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на стремление детей заниматься физкультурой и спортом в свободное время всей семьей. Формы здесь бывают разные: туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях.

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья и гармоничного развития.

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА

В последние годы отмечается тенденция к понижению двигательной активности детей дошкольного возраста. Они длительное время сидят у телевизора, при проведении с ними различных занятий, чтении им книг, при занятии ручным трудом, рисованием, лепкой, не требующими активных движений. Снижение двигательной активности нарушает процессы нормального развития, что ведёт к изменению обмена веществ. Все виды движения - одна из важнейших потребностей растущего организма. Двигательная деятельность тонизирует центральную нервную систему детей, во время движения происходит активизация нервных клеток всех областей коры головного мозга, повышается обмен веществ, усиливается выделение гипофизом гормона роста.

Активная мышечная работа снимает нервное напряжение, ослабляет воздействие отрицательных эмоций. Недостаточная же мышечная активность замедляет психическое развитие ребенка. Не зря 2,5 тысячи лет назад в древней Элладе было высечено на скале изречение: **“Хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай!”**

На пятом году жизни ребенок может начинать систематические занятия не только физкультурой, но и спортом (коньки, лыжи, плавание и т.д.) Хотя лыжи можно надевать детям начиная с 3-х лет, обучать их лыжному спорту раньше 4-5 лет не следует.



**Папы и мамы! Бабушки и дедушки!
Если вы хотите видеть своих детей и
внуков неуклюжими, сутулыми и
неразвитыми, не читайте эту
информацию!**

Знаете ли Вы, что счастливый ребенок – это, прежде всего, здоровый ребенок, а уже потом знающий на зубок таблицу умножения и умеющий говорить по-английски. По мнению врача-педиатра Е.О.Комаровского, «ни качеством, ни количеством педиатров проблемы здоровья детей решить нельзя. А нельзя, скорее всего, потому, что упомянутое здоровье в го-раздо большей степени зависит от мамы и папы, чем от всех педиатров вместе взятых». Кроме того, О.Е.Комаровский убежден, и мы разделяем его уверенность, что счастливый ребенок – это ребенок, у которого есть и мама, и папа, которые находят время не только для того, чтобы этого ребенка любить, но и для того, чтобы любить друг друга.

Как воспитать ребенка активным и ловким, смелым и находчивым? Как помочь ему подготовиться к учебе в школе и жизни среди других людей? Как организовать занятия физкультурой в семье? Давайте попробуем разобраться в этом вместе.



