Полякова Ю.А.
Консультация для родителей
«Роль двигательной активности в здоровье детей»

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, веселым, физически развитым. Формирование важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребенка 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 развивающего организма.

Современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. количество движений, производящих ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, у компьютера и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их на утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, координации движений и т.д. Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от их двигательной активности. Поэтому, именно в период дошкольного детства, когда закладываются все основы для будущей взрослой жизни, необходимо сформировать у детей осознанную позицию ценности здоровья, его значимости, учить сохранять и укреплять свое здоровье.

Дети, как известно, продукт своей среды – она формирует их сознание, привычки. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример. Надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Для детей старшего дошкольного возраста характерна высокая потребность в двигательной активности. Двигательная активность в этом возрасте становится все более целенаправленной, в значительной мере зависимой от эмоционального состояния детей и от мотивов, которыми они руководствуются в своей деятельности. Самостоятельность, уверенность в себе, чувство удовлетворения, являются хорошими стимулами для

целенаправленной двигательной активности дошкольников. По мере овладения двигательными навыками и умениями у детей проявляется значительный интерес к спортивным играм и упражнениям. Овладевая новыми навыками и закрепляя старые, дети начинают активно применять их в своей самостоятельной деятельности, используя свой достаточно богатый опыт. Важно стремиться к тому, чтобы дети в своей самостоятельной деятельности творчески использовали весь арсенал подвижных игр и упражнений.

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья и гармоничного развития. Так устроено природой, что когда ребёнок активен - в норме сохраняется его вес, развивается костная и сердечно - сосудистая система. Активные дети реже болеют и лучше спят. Для того чтобы развить у ребенка активность, данную ему от природы, попробуйте воспользоваться следующими советами:

Выключайте телевизор

Существует множество причин, почему дети малоподвижны, но самая главная причина - телевизор, непосредственно за которым следуют видеоигры, телефонов, планшеты и т.д. Когда мы смотрим одну программу за другой, час за часом, мы губим и себя, и детей. Лучше вовлеките дошкольника в свое занятие. Попросите у него помощи и предложите поучаствовать в том, что вы делаете. Тем самым вы дадите возможность ребенку почувствовать свою значимость, ведь он наравне с другими будет выполнять «взрослые» дела, а для себя сможете выкроить необходимое время. Можно предложить заняться настольными или словесными играми, пазлами.

Двигайтесь вместе

Если хотите, чтобы ваш ребёнок был активным, двигайтесь сами. Дети родителей, которые занимаются спортом или просто хотя бы пару раз в неделю делают упражнения, и сами не сидят на месте.

Для ребёнка очень важно проводить как можно больше времени с родителями, по мнению исследователей, выходные – это идеальное время для семейного активного отдыха:

- **Водите детей в парк.** Это отличное место для того, чтобы позволить им делать, что они хотят. В парке есть аттракционы, надувные батуты для детей. Ребенок будет активно двигаться и общаться с другими детьми.
- **Устраивайте совместные велопрогулки.** Это совсем не сложно, даже если нет велосипедов, их всегда можно взять на прокат.
- **Ходите в походы.** Это не всегда бывает просто и может зависеть от места проживания и наличия автомобиля. Но если есть возможность отправиться в поход вместе с детьми, то сделайте это! Собирание грибов или совместная рыбалка подарит вам массу незабываемых впечатлений! Ваша семья может

быть не готова к дальним поездкам. Ничего страшного! Туристический лагерь можно разбить и в саду, если территория позволяет. Это недорого и очень весело!

Движение - это не обязательно физические упражнения

Выделите в квартире место для активных игр: беготни, прыжков и лазания. Главное, чтобы оно было безопасным для ребенка: положите на пол подушки или матрасы, по которым ребенок сможет прыгать. Можно установить специальный спортивный уголок.

Пусть ваши дети будут активны, играя. Напомните им, как вы сами играли со сверстниками во дворе в "прятки", "классики" или в "салки". Подвижные игры заменяют детям те долгие часы, которые мы, взрослые, проводим в спортзале. Не забывайте, что во всём нужна изобретательность, ведь можно не просто бегать, а бегать, изображая какое-нибудь животное. Представьте, что вы, например, паук или кошка.

Труд

Привычка помогать маме или папе по дому делают ребенка не только ответственным, но и заставляют быть активным. Если превратить рутинную работу в забавную игру, то вы не только повысите активность ребёнка, но и без проблем приучите его выполнять некоторые домашние обязанности. Если проявить фантазию, то и уборку квартиры можно превратить, своего рода в приключение. Вспомните, как Том Сойер представил мальчишкам с первого взгляда такое неинтересное занятие, как покраска забора!

Разумеется, здесь перечислены далеко не все методы. Вы можете использовать свои идеи или вспомнить, как воспитывали вас родители. В любом случае, вариантов воспитания активного ребенка бесконечно много. Главное, что стоит уяснить: если привить ребёнку любовь к движению уже сейчас, то и, став взрослым, он будет продолжать вести активный образ жизни.

Литература

1. Рунова, М.А. Двигательная активность детей. – М.: Линка-пресс, 2003.
2. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. - Москва, «Издательство НЦ ЭНАС», 2004.- 144с.
3. Борисова, Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Издание 2-е, переработанное. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2009.- 144с.
4. Полтавцева,Н.В.,Стожарова,М.Ю.,Краснова,Р.С. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.-128с.