

Консультация для родителей
Подготовила инструктор по физической культуре
Белгузова М.В

«Двигательная активность детей».

Как часто мы, взрослые, раздражаемся, когда дети бессмысленно, как нам кажется, бегают по квартире, носятся по двору, и мы не можем увести их домой. Это представляется нам шаловливостью, нежеланием подчиняться нашим требованиям. Так ли это?

Не стоит путать шаловливость ребенка с удовлетворением его биологической потребности в движениях, а такая потребность имеется. Присмотритесь к поведению вашего ребенка. Если его движения ограничивать на протяжении 2-3 часов, то в дальнейшем он постарается «компенсировать» это повышенной подвижностью.

В течение дня ребенок совершает множество разнообразных движений. Сумма их называется двигательной активностью. Суточная величина двигательной активности должна полностью удовлетворять биологическую потребность организма в движениях. Задача родителей - создать необходимые условия для оптимальной двигательной активности детей. Почему это важно? Дело в том, что недостаток движений особенно отрицательно отражается на растущем организме ребенка, на состоянии его сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитии и функциях многих органов. Малоподвижный образ жизни может даже вызвать болезнь, которую медики называют гипокинезией. При этом заболевании нарушается обмен веществ, деятельность опорно-двигательного аппарата и вегетативной нервной системы, резко снижается физическая работоспособность.

Вашему ребенку пять лет, через год он идет в школу. Занятия в школе, учебные нагрузки, необходимость продолжительной время сидеть за партой могут привести к ограничению его двигательной активности. Закономерно встает вопрос - как избежать гипокинезии, как организовать физическое воспитание ребенка в семье?

Утренние - не часы - минуты должны быть отданы гимнастике. Недаром эти физические упражнения называют зарядкой бодрости на весь день. Упражнения простые и разнообразные. Не забудьте перед началом упражнений открыть

форточку. Заниматься ребенок должен в майке и трусах. Чистый, свежий воздух, движения, а после этого умывание - и вялости, сонливости, как не бывало.

В выходные дни, во время отпуска, когда ребенок остается с вами, необходимо найти время для того, чтобы побегать с ним, покататься на коньках или лыжах, если это зима; летом поиграть в мяч, покататься на велосипеде, пойти в лес и т.д. Эти часы совместных занятий полезны не только для здоровья ребенка, но и для вашего. Не упускайте эту возможность!

Не всегда есть возможность оборудовать домашний «стадион», но обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка - доступны всем, так же как санки, коньки, лыжи. Приобретайте их.

Если ваш ребенок посещает детский сад, то там занятия физической культурой проводятся по определенной программе, составленной с учетом возраста детей. Программа включает постепенно увеличивающиеся по объему и сложности упражнения, подвижные игры и др. эти занятия являются составной частью режима дня в детском саду. Но их недостаточно.

Вечером, когда вы взяли ребенка из сада, найдите возможность пройти с ним пешком хотя бы часть дороги. Прогулка - это ваше время общения, а 20-30 минут, затраченные на нее, вернут и вам бодрость после трудового дня, «не пропадут даром» ни для здоровья, ни для настроения.

Подвижные игры, обучение катанию на коньках, лыжах не только совершенствуют двигательные умения ребенка, развивают у него ловкость, быстроту, силу и выносливость, но и способствуют воспитанию таких важных черт характера, как настойчивость в достижении цели, чувство товарищества. В жизни эти качества будут очень полезны.

Учеными установлена безусловная связь между двигательной активностью и развитием ребенка, способностью его организма оказывать сопротивление болезням. Вот почему активные дети болеют реже.

Помните: физические упражнения, подвижные игры на воздухе - мощное средство укрепления здоровья вашего ребенка;