

**Консультация для родителей  
дошкольников**

**«Физическая активность  
и здоровье»**

**Подготовила: Бекботова Л.В.**

**Цель:** Убедить родителей в том, что движение ребенка - это прежде всего физическая активность которая является одним из ключевых факторов здоровья. Оно помогает поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы, улучшает общее самочувствие и снижает риск развития различных заболеваний. Регулярные физические упражнения также помогают улучшить настроение и снизить уровень стресса.

**Двигательная активность** оказывает положительное влияние не только на **здоровье детей**, но и на их общее **развитие**. Под влиянием движений **развивается эмоциональная**, волевая, познавательная сфера малыша.

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.

Разнообразные движения, особенно если они связаны с работой рук, оказывают положительное влияние на **развитие речи** (М. Кольцова).

Во время ходьбы, лазанья, бега и других движений **ребенок** сталкивается с целым рядом предметов, познает их свойства (*тяжелый, легкий, мягкий, твердый, длинный, короткий и т. п.*). Малыш учится ориентироваться в пространстве, овладевая такими понятиями, как «далеко», «близко», «высоко», «низко» и т. д.

Задача родителей – создать необходимые условия для оптимальной двигательной активности детей. 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.

Правильно организованная **двигательная активность** способствует формированию личности **ребенка**. У малыша появляются такие важные качества, как самостоятельность, **активность**, инициативность, формируется смелость и разумная осторожность. Дети приобретают в процессе **двигательной** деятельности навыки общения со взрослыми и сверстниками, учатся согласовывать свои действия с требованиями взрослых и с действиями других детей.

Вашему ребенку пять лет, через год он идет в школу. Занятия в школе, учебные нагрузки, необходимость продолжительное 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. Примерно каждые две недели комплекс упражнений рекомендуется менять.

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!

Ребенку не посещающему детский сад, следует уделить больше внимания физическому воспитанию. Как можно больше времени ребенок ежедневно должен быть на воздухе, в движении. Все, что говорилось о ежедневной утренней гимнастике, подвижных играх, - обязательный элемент режима дня. Ребенок должен иметь возможность попрыгать и побегать самопроизвольная активность восполняет недостаток движения, «насыщает» двигательный голод.

В доме должен быть элементарный инвентарь , обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка – доступны всем, так же как санки, коньки, лыжи.

Ученые установили, что ребенок 5-7 лет должен делать 13-17 тысяч шагов, находиться в движении 2,5-3,5 часа. В это количество входит не только ходьба, но и бег, прыжки, другие виды движений.

Отмечено, что мальчики в среднем **двигаются больше**, чем девочки, хотя разница эта в раннем возрасте незначительная. Мальчики предпочитают движения, требующие большей затраты энергии (бег, лазанье, прыжки, девочки — более плавные движения.

Ребенку посещающему детский сад, 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.

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

Вечером 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.

Поручаете ребёнку посильную для них работу. Он может помочь накрыть на стол, убрать со стола, вытереть пыль с низкой мебели, полить цветы и др. пусть сначала у него получается не очень хорошо, постепенно он научится выполнять все ваши поручения правильно. Это полезно и для воспитания трудовых навыков, и в то же время является одной из форм двигательной активности..

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!**