

## Консультация для родителей «Быть в движении — значит укреплять здоровье»



Каждый **родитель** хочет видеть своего малыша **здоровым**, веселым, хорошо физически развитым. Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу.

С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к **движениям**. Вначале **движения беспорядочны**. Постепенно они приобретают более координированный и целенаправленный характер, хочет достать игрушку, дотянуться до мамы. Формирование этой 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** оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Все известные педагоги с древности до наших дней отмечают: **движение** – важное средство воспитания. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. **Движения** – первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка, а у более старших детей – форма проявления этих важных человеческих качеств. **Игры с движениями** дают детям яркие мгновения чудесного человеческого общения, развивают опыт поведения. Ощущение умения красиво двигаться приносит истинную радость и эстетическое удовольствие.

**Движение** составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой.

Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше, играют в **подвижные** игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм.

К сожалению, в век гиподинамии мы, взрослые, избалованные современной техникой **передвижения**, в известной мере лишаем не только себя, но и своих детей достаточной двигательной активности. Предпочитаем везти ребенка в транспорте или собственной машине (даже на малые расстояния, а не идти пешком, стараемся, чтобы малыш не бегал, а на прогулке играл в спокойные игры, зачитываем ему сказки или побуждаем играть в песок. Мы и не подозреваем, что этим самым лишаем его не только многих радостей детства, но и не способствуем развитию двигательной активности, ловкости, выносливости, хорошей выправки. Возникает привычка к **малоподвижному образу жизни**. Оберегая ребенка от физических перегрузок, мы считаем, что он устает от

тех же причин, что и взрослые. При этом забываем об одной характерной особенности, которая присуща маленьким детям, - быстрая утомляемость не от **движений** (хотя и их передозировка столь же вредна, а от невозможности двигаться или от однообразной деятельности. Чем это объясняется?

В основе этого явления лежит быстрая утомляемость отдельных групп мышц и соответствующих им центров нервной системы. Если деятельность ребенка разнообразна, то, следовательно, и работа соответствующих мышц и нервных центров меняется. *«Не работающие»* в данный момент мышцы и нервные центры как бы отдыхают, набираются сил. Когда ребенок долго находится в статичном положении (*играет в одной позе, долго сидит, стоит на одном месте и т. п.*) то нагрузка падает на одни и те же группы мышц и соответствующие им нервные центры, которые быстро утомляются.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Дать ребенку простор **движениям** – значит создать у него заряд бодрости и хорошего настроения. Большое разнообразие **движений и их вариантов**, доступных ребенку, создает условия для развития и совершенствования двигательных качеств – быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Бег, прыжки, метание, лазание, умение уверенно и ловко действовать в сложных и часто меняющихся условиях среды – все это необходимо детям в игровых и жизненных ситуациях, приносят успех в спортивных **движениях, подвижных играх**, позволяют ребенку полнее проявить свои двигательные способности. Возьмем к примеру, любимые игры с мячом – сколько в них полезного! Сколько удовольствия получает малыш, отталкивая мяч к Вам, и стремясь не пропустить его из ваших рук! У ребенка вырабатывается координация **движений**, ловкость, глазомер. Детей 2 – 3 лет учите ловить мяч и бросать в нужном направлении. Детей постарше – ловить мяч двумя руками, не прижимая его к груди. Старшие дошкольники с удовольствием затевают игры со сверстниками в баскетбол, волейбол, теннис. Помогите им овладеть этими играми. Полезна игра в бадминтон, которая содействует выработке координации и ловкости **движений**, быстроте реакций, меткости, ориентировке в пространстве.

Во многих семьях существует хорошая традиция – в выходной день выезжать за город. Экскурсии в лес, в поле, к водоему в любое время года, и особенно летом, чрезвычайно полезны и как средство **оздоровления**, и как средство ознакомления с окружающим, а также воспитания у детей любви к природе, родному краю. Пешеходные прогулки по живописной местности приносят ребенку много впечатлений, и он, не испытывая физического утомления, способен преодолеть довольно длительные расстояния.

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