|  |
| --- |
| **Консультация для родителей**  **«Роль двигательной активности в физическом развитии и здоровье детей»**  http://crr-224.ucoz.ru/Centr_kons/InstrFK/aktiv1.jpg  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 развивающего детского организма.  http://crr-224.ucoz.ru/Centr_kons/InstrFK/aktiv2.jpg  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 напряженности и неустойчивости, нарушению обмена веществ в организме, и также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и , следовательно, к снижению работоспособности.  http://crr-224.ucoz.ru/Centr_kons/InstrFK/aktiv3.jpg  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.  http://crr-224.ucoz.ru/Centr_kons/InstrFK/aktiv4.jpg  Важна роль постоянного примера  окружающих  его взрослых, родителей, воспитателей, старших сестер и братьев и сестер для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой. Старшие дошкольники интересуются результатами своих действий: научился отбивать мяч, прыгать через скакалку, забивать мяч в баскетбольное кольцо.  Особый интерес у детей вызывают действия со спортивным инвентарем: санки, лыжи, коньки, велосипед, самокат, роликовые коньки. Причем ребенок может заниматься долгое время, что способствует выработке выносливости, укреплению различных мышечных групп, координации движений, развитию равновесия.  http://crr-224.ucoz.ru/Centr_kons/InstrFK/aktiv5.jpg  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.  За последние годы значительно возрос интерес к более широкому использованию движений в самостоятельной деятельности детей, особенно во время прогулок. Поэтому родителям надо знать  определенные требования к развитию движений ребенка в домашних условиях:   * изучать двигательные способности ребёнка, его желание овладеть движением, стремление действовать активно, самостоятельно; * подбирать участников игр (из числа сверстников, детей старшего и младшего возраста); * подготавливать комплексы зарядки с учетом индивидуальных особенностей ребёнка, состояния здоровья и в зависимости от уровня развития движений.   Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья и гармоничного развития.  Подготовила инструктор по физкультуре :Кузнецова Т.Н. |