

## Консультация для родителей дошкольников Активность ребенка – залог его здоровья!



Без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение – это предупреждение разного рода заболеваний, особенно таких, которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами. Все виды движения — одно из важнейших потребностей растущего организма.

Потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности очень высока, но не всегда она реализуется на должном уровне. Сегодня дети все больше времени проводят в статическом положении (за столом, экраном телевизора, компьютерными играми). Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития координации движений, быстроты и т. д.

Дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и самым благоприятным. Задача родителей – создать необходимые условия для оптимальной двигательной активности детей. Ведь движение помогает ребенку правильно развиваться, как физически, так и психологически, познавать окружающий мир, испытывать новые эмоции. Под влиянием движений развивается эмоциональная, волевая, познавательная сфера ребенка.

Дети обладают богатым творческим воображением, познавательной активностью, интересом ко всему новому, высокой эмоциональностью и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях.

Чтобы движение могло принести еще большую пользу здоровью ребенка, родители должны умело его корректировать и направлять. Можно придумывать различные несложные двигательные упражнения, позволяющие равномерно распределить нагрузку на все тело ребенка. Но при этом следует соблюдать несколько несложных правил.

- Движение должно приносить радость и удовольствие, а поэтому он должен делать то, что ему интересно и не вызывает отрицательных эмоций.

- Упражнения, придуманные для ребенка, должны быть несложными и соответствовать его возрастным возможностям.
- Нагрузки должны быть регулярными и увеличиваться постепенно, по мере физического развития ребенка. Можно заниматься хотя бы по 10-15 минут, зато каждый день.
- Если у ребенка что-то не получается, нельзя его за это ругать или наказывать, а то у него сформируется страх перед выполнением упражнений, а затем и стойкое отвращение к ним.
- Дети стремятся подражать тому, что видят, а особенно поведению родителей. Поэтому, чтобы ребенок быстрее усвоил какое-либо упражнение, родители должны показать ему на собственном примере, как оно выполняется, а еще лучше, выполнять упражнение вместе с ребенком.
- Упражнения должны состоять из естественных движений ребенка: прыжков, приседаний, наклонов, подтягиваний и др.

Движение - это не обязательно физические упражнения.

Выделите в квартире место для активных игр: беготны, 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. Дети очень любят игры и упражнения с мягкими и резиновыми мячами, большими гимнастическими мячами для прыжков, скакалками, обручем, другими предметами. Пусть ваши дети будут активны, играя.

Таким образом, правильная организация двигательной активности в семье является залогом успешного оздоровления детей.

Главное, что стоит уяснить: если привить ребёнку любовь к движению уже сейчас, то и, став взрослым, он будет продолжать вести активный образ жизни.



Консультацию подготовила:  
старшая медицинская сестра МАДОУ «ЦРДО «Лучик»  
Бояринцева Наталья Альбертовна