

## Консультация для родителей

### «Влияние двигательной активности на развитие ребенка»

Чтобы ребёнок был здоров, развивался, он должен много и с удовольствием двигаться.

Двигательный режим дома должен включать самостоятельную двигательную деятельность и организованные физкультурные мероприятия:

- утренняя гимнастика
- гимнастика после сна
- физические упражнения
- подвижные игры
- спортивные игры и развлечения в помещении и на прогулке.

**Утренняя гимнастика** – это разминка для организма. Она помогает кровеносной системе настроиться на дневную активность и улучшает снабжение мышц, мозга, внутренних органов и тканей кислородом. После сна циркуляция крови по всему тела снижена, легкие сужены, нервная система заторможена. Давать себе серьезную нагрузку типа бега или силовых упражнений сразу после пробуждения нельзя – организм с ней не справится, высок риск получить травму или нарушить баланс различных систем. Таким образом, цель утренней зарядки – постепенно улучшить циркуляцию крови по всему телу. Это ускорит обмен веществ.

#### *Общие правила для домашней зарядки*

- Утренняя зарядка не может полноценно заменить подвижные игры или специальные физические упражнения
- Одежда для зарядки не должна стеснять движения
- Во время занятий предложите ребёнку сначала, например, сделать одно упражнение для рук и плечевого пояса, затем 2 – 3 упражнения для туловища и 2 – 3 упражнения для ног.
- Заканчивать гимнастику лучше всего спокойной ходьбой
- Продолжительность занятий с младшими детьми должна составлять около 5 минут, а со старшими детьми около 8 минут.
- Не следует включать в домашнюю зарядку упражнения, требующие от ребёнка напряжённого внимания.
- Занятия должны иметь определённую последовательность. Первые упражнения не

должны требовать большие затраты сил, а последующие можно выполнять с большей нагрузкой.

- Упражнения, вовлекающие большие группы мышц требуют меньшего количества повторений.
- Если ребёнок теряет интерес к каким-то упражнениям, постарайтесь их заменить.

Зарядка должна заинтересовать малышей. Делать скучные упражнения двух-трехлетним крошкам быстро надоест. Чтобы этого не произошло, проводите занятия в игровой форме.

**После дневного сна рекомендуется провести гимнастику** для профилактики нарушения осанки, плоскостопия, упражнения на дыхания (профилактика заболеваний верхних дыхательных систем) и закаливающие процедуры для повышения устойчивости организма к постоянно изменяющимся условиям среды.

**Во время прогулки необходимо провести с ребенком в подвижные игры и упражнения спортивного характера.** Выбор физических упражнений зависит от возраста ребенка его самочувствия и физической подготовленности. Желательно чтоб они отличались по своему влиянию на организм ребенка, развивали различные группы мышц. Необходима постепенная смена движений руками на движения ногами и туловищем. Основные движения следует выполнять ежедневно по 2 – 3 вида, лучше это делать на прогулки детской или школьной спортивной площадке, оборудованной лесенками, лавочками, бревнами и т.д.

Дома хорошо организовать спортивный уголок в комнате.

В процессе занятий родителями с ребенком необходимо соблюдать дозировку, для старших дошкольников 20-30 минут, следить за самочувствием ребенка. Если лицо ребенка покраснеет и участится дыхание - это свидетельствует о нормальной физической нагрузке. Не допускайте переутомления, когда ребенок начнет потеть, сильно участится дыхание и будет нарушаться координация, следует уменьшить нагрузку.

В процессе двигательной активности дети познают себя, своё тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями. У ребят значительно улучшаются показатели ловкости, они овладевают более сложными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся условиям. Ежедневное использование физических упражнений организует и дисциплинирует ребенка, формирует интерес к физическим упражнениям, привычку их выполнять, вырабатывает такие качества, как воля, смелость, решительность умение доводить дело до конца.

**Таким образом, достаточная двигательная активность, благотворно сказывается, на всестороннее развитие ребёнка.**

**Успехов Вам, уважаемые родители!**

