

Родителям на заметку

Консультация для родителей: «Организация двигательной активности ребенка дома и на улице»

Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос **здоровым, сильным и крепким**. Однако не все знают, как этого добиться. Современная жизнь такова, что родители и дети одновременно находятся дома в среднем не более 2 часов, не считая сна. А общаются и того меньше.

Мы всегда говорим: **«Здоровье начинается с детства!»**, но не задумываемся, когда именно.

А знаете ли вы, что процессы жизнедеятельности, прежде всего, зависят **от двигательной активности**. Другими словами, чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. **Малоподвижные ленивцы долго не живут**, и, наоборот, все **долгожители – деятельные, энергичные, подвижные люди!**

Движение – это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта! Движение, особенно пальцев рук, стимулирует развитие мозга, разных его отделов.

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей **логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности**.

Физическое воспитание ребёнка – не простое дело! Для того чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь!

Ваш ребёнок растёт, становится всё более самостоятельным. Его организм крепнет, движения делаются более чёткими, уверенными, быстрыми. Игры усложняются. Он жадно тянется ко всему новому и **очень подвижен**. Иногда может показаться, что чересчур, но не торопитесь останавливать его. Лучше постарайтесь направить эту подвижность в нужное русло, использовать её для формирования жизненно важных навыков.

Одним из важнейших средств воспитания являются **гимнастические**

упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры. Ежедневные упражнения предупреждают нарушения осанки и деформации скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребёнка. Для достижения желаемого результата необходимо создать дома такие условия, чтобы дети могли свободно двигаться, развивать силу, ловкость, выносливость.

Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите вы или нет, но вам не остановить стремительный темп жизни. Физические упражнения – противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни.

С дошкольного возраста начинают детей **учить плаванию, катанию на коньках, лыжах, санках, велосипеде**. Это доставляет детям огромное удовольствие, укрепляет их физически и укрепляет их здоровье

Обучать **плаванию** рекомендуется с **4-5** летнего возраста.

Плавание – содействует увеличению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию, укреплению здоровья и становлению здорового образа жизни.

Вид, шум воды, соприкосновение с ней вызывают **сильнейшие положительные эмоции**.

Кататься **на коньках** дети могут с **5-6** лет. (Рекомендации Госкомспорта).

На фигурные коньки можно ставить ребёнка раньше, чем на конькобежные или хоккейные, так как они плотно охватывают голеностопный сустав, препятствуя его травматизации. Катание на коньках развивает основные группы мышц, особенно ног. У дошкольников слабы мышцы стопы, голеностопные суставы. При катании на коньках чередуются напряжение и расслабление мышц ног, что благоприятно влияет на укрепление мышц стопы.

Любимое зимнее развлечение ребят – **катание на санках**. Без помощи взрослого дети могут кататься с **3-4 лет**. Обязательно научите ребёнка приемам управления санками. С 5 лет он должен уметь подниматься с санками в горку и тормозить при спуске с неё.

В **3-4 года** ребёнка можно начинать учить и **катанию на лыжах**. Прежде всего, правильно подберите лыжи. Лыжи должны доходить до конца пальцев вытянутой руки ребёнка, а палки – до подмышек. Однако, палки не рекомендуются детям до 8 лет; прежде, чем кататься, опираясь на палки, необходимо развить у ребенка правильное катание с опорой на ноги.

В этом возрасте ребёнок может продвигаться на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом. К 5 годам его навыки совершенствуются.

Зимние виды спорта в целом полезны для детей, потому что все они сопряжены с высокой двигательной активностью и пребыванием на свежем воздухе, хорошо развивают координацию, смелость и силу воли.

Несомненный плюс зимних видов спорта – возможность сочетать тренировки с закаливанием. Поскольку и катание на коньках на ледовой площадке под открытым небом, и лыжные прогулки происходят на свежем воздухе при минусовой температуре, то организм подвергается воздействию холода на протяжении всей тренировки. Таким образом, повышается устойчивость к простудным заболеваниям, укрепляется иммунитет.

А если вы отправляетесь на лыжную прогулку в лес, то польза такой тренировки повышается в **разы**. **Воздух в лесах, особенно в хвойных, насыщен фитонцидами** – летучими веществами, оказывающими губительное воздействие на многие болезнетворные бактерии. Вдыхая такой воздух, мы тем самым оказываем положительное воздействие на организм.

Трёхлетнего ребёнка уже можно обучать **катанию на велосипеде**. Катание на велосипеде способствует развитию ориентировки детей в пространстве, сохранению равновесия, развитию таких

качеств, как **выносливость, скорость, ловкость, уверенность в своих силах**.

Сначала ребёнок должен освоить трёхколёсный велосипед. Научите его кататься по прямой, по кругу, делать повороты влево, право. С 5 лет можно переходить на 2х колёсный.

Футбол и другие игры с мячом – способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве.

Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.

Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях. В различных игровых ситуациях.

Особое внимание взрослые должны уделять **ежедневному пребыванию ребенка на воздухе**, заботиться о благоприятном природном окружении, о наличии спортивных и детских площадок. Эти факторы способствуют укреплению здоровья, стимулируют рост, закаляют организм и обеспечивают необходимое восстановление сил.

Кроме предоставления возможности двигаться спонтанно во время пребывания на воздухе, следует специально совершенствовать навык хождения, упражнять в беге, прыжках, учить бросать и ловить мяч, играть в различные подвижные игры, организовывать небольшие спортивные состязания, такие, как: «Кто лучше пройдет по скамейке», «Кто дольше не уронит мяч», «Кто дольше прыгает через скакалку» и т.п. Так развивается общая двигательная культура ребенка.

В детском саду в течение дня ребята регулярно занимаются физическими упражнениями: **на утренней гимнастике и во время физкультурных пауз используются общеразвивающие упражнения**, во время которых вовлекаются в работу различные группы мышц.

Детей необходимо приучать к занятиям спортом с **раннего детства**. Главное здесь при этом не покупка инвентаря, а

собственный пример, рассчитанный на подражание со стороны детей.

Для приобщения детей к спорту **следует самому им заниматься при детях**, одни лишь рассказы не дадут никакого результата, так как ребёнок должен видеть этот процесс. Без вашего участия покупка инвентаря будет пустой тратой денег, так как сам ребёнок немного позабавится с ним и снова вернётся за компьютер.

Поэтому для того, чтобы ребёнок был здоров, вам следует **вместе заниматься спортом**.

Ежедневное посещение с детьми секций, совсем не обязательно. Для этого достаточно уделять внимание занятию спортом всего два или три раза в неделю. Можно кататься на роликах, велосипедах, ходить в походы, плавать в бассейне и обязательно делать утреннюю зарядку. Конечно, нужно приобрести некий инвентарь.

Для дома можно купить шведскую стенку, повесить турник, купить роликовые коньки, велосипед, лыжи, коньки, санки, самокат, гантели и различные виды мячей. Имея такой инвентарь дома, **ваш ребёнок будет расти крепким и здоровым**.

Раз в неделю следует ходить с детьми на длинные прогулки по паркам, скверам. Следует больше времени проводить на **природе**, подальше от загрязнённого воздуха больших городов. Большую пользу молодому организму приносят **походы на дальние расстояния**.

Если упустить время приобщения к спорту в детстве, то будучи взрослым, трудно и почти невозможно заставить себя начать им заниматься. Поэтому прививайте детям любовь к спорту с ранних лет.

Благодаря активному образу жизни выходят шлаки из организма, сокращается до минимума риск сердечно – сосудистых заболеваний, не будет проблем с лишним весом и болью в суставах, и т.п. **Главное не переусердствовать** и сильно не нагружать детей, чтобы у них не развилось отвращение к спорту. Всегда надо прислушиваться к желаниям ребёнка. К примеру, если ребёнок увлекается футболом, то не стоит его заставлять заниматься хоккеем. **Во всём должна быть мера!**

Всем известно, что ничто так не сплачивает семью, как совместный активный отдых. Дорогие родители, вы принесёте не меньше пользы себе и своим детям, даже если просто поиграете с ними в игры на природе или дома.

Занимаясь с детьми физическими упражнениями, старайтесь развивать у них дружелюбие и коллективизм. И конечно, приучайте к дисциплине, ответственности за свои поступки. **Всё это пригодится ребёнку, когда он переступит порог школы!**

Бодрости, хорошего настроения и лёгкого вам дыхания!

