МБДОУ «Детский сад №5 «Теремок» с. Погореловка

Корочанского района Белгородской области

Консультация для родителей

«Роль двигательной активности в здоровье детей»

Выполнила воспитатель

старшей группы Веснина Т.В.

2019 год

Существует много пословиц о влиянии движений на **здоровье человека**, одна из них гласит: *«Движение – это жизнь»*. Для нормального развития дошкольника **двигательная активность** должна составлять 50% времени бодрствования. Сегодня модным стало слово гиподинамия. Многие понимают его упрощенно – как недостаток движения. Но это не совсем верно. Гиподинамия – своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе: «Нарушение функций организма (опорно-**двигательного аппарата,** кровообращения, дыхания) при ограничении **двигательной активности**» *(Рунова, М. А.)*.Движение необходимо ребенку, так как способствует развитию его физиологических систем и, следовательно, определяет темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Каждый **родитель** хочет видеть своего ребенка **здоровым,** веселым, физически развитым. Формирование 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 всесторонне влияют на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающего организма.

Современные дети в большинстве своем испытывают **двигательный дефицит**, т. е. количество движений, производящих ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дети большую часть времени проводят в статичном положении *(за столом, у телевизора, у компьютера и т. д.)*. Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их на утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, координации движений и т. д. Таким образом, интенсивность физического развития **детей,** их **здоровье**(особенно **детей** с нарушением опорно-**двигательного аппарата)** зависит от их **двигательной активности.** Поэтому, именно в период дошкольного детства, когда закладываются все основы для будущей взрослой жизни, необходимо сформировать у **детей** осознанную позицию ценности **здоровья,** его значимости, учить сохранять и укреплять свое **здоровье.**

Дети, как известно, продукт своей среды – она формирует их сознание, привычки. Природой предусмотрено, что молодые существа изучают мир прежде всего через опыт и поведение своих **родителей.** Именно **родители** прививают детям стратегии выживания, скажем так, рабочие программы. Человеческий мозг, особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную **роль играют просвещение детей** в вопросах потребностей **здорового тела,** обучение, как в детском саду, так и в семье *(Полтавцева,Н. В.)*. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример. Надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот **здоровый фундамент**, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Важны не только количество, длительность движений, но и как они выполняются. Присмотритесь к ходьбе своего ребенка. Поступь должна быть мягкой, с перекатом с пятки на всю ступню. Топающий шаг может привести к плоскостопию. Дошкольник должен приспосабливать свои движения к условиям, менять способ ходьбы в зависимости от поверхности грунта. Для предупреждения травматизма ребенок способен сознательно пользоваться коротким шагом на передней части стопы при ходьбе по скользкой поверхности, при гололеде. В этом возрасте ребенок может понимать и самостоятельно выбирать рациональный способ ходьбы при преодолении различных препятствий. Поэтому не всегда следует обходить встречающиеся преграды, а побуждать **детей** к выбору целесообразного способа преодоления. Ступенек при подъеме и спуске, перемещение по тротуару; регулировать ширину шага в зависимости от ширины ручейка и грунта; идти по узкой дорожке (проложенной по сугробу, без поддержки, сохраняя равновесие, но при этом использовать разный темп перемещения с учетом собственных способностей.

При беге, прыжках следует обратить особое внимание на мягкость приземления для предупреждения плоскостопия. Эти виды движений значительно влияют на укрепление мышц ног и развитие выносливости сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Для старших дошкольников полезны игры с мячом и различные виды метания. Они укрепляют мелкую мускулатуру руки и готовят пальцы к письму. Чем сильнее мышцы пальцев, тем продолжительнее и точнее они смогу выполнять написание букв и их элементов, легче выработать координацию движений. Следует развивать действия с мячом разного размера, фактуры и веса. В этом случае ребенок познает связь силы воздействия на предмет с его особенностями *(весом, прыгучестью, величиной)* и приучается регулировать напряжение мышц, напрягать и расслаблять их. На улице целесообразно организовывать метание шишек, желудей, камешков. В этих упражнениях, благодаря захвату тремя пальцами, **активно** участвующими в осуществлении письма, наращивается сила мышц и происходит динамичное чередование напряжения и расслабления.

Полезно для дошкольников ползание на четвереньках, предупреждающее уплотнение межпозвоночных дисков, их сдавливание, характерное при вертикальном положении. Но важно, чтобы ребенок не стучал коленями и локтями, только в этом случае действия будут **здоровьесберегающими.**

Особого внимания требует осанка **детей**, так как сдавленная грудная клетка значительно снижает выносливость и работоспособность. При **консультации с родителями детей,** имеющих отклонения в осанке, наметить содержание индивидуальной работы с ребенком. Совместная работа педагогов и **родителей** может быть направлена на осознание значимости положения различных частей тела при правильной осанки, затем на выработку привычки удерживать постоянную нужную позу. Параллельно с этим следует организовывать деятельность по укреплению различных мышечных групп с помощью физических упражнений и **двигательной активности детей.**

Для **детей**старшего дошкольного возраста характерна высокая потребность в **двигательной активности. Двигательная активность** в этом возрасте становится все более целенаправленной, в значительной мере зависимой от эмоционального состояния **детей и от мотивов,** которыми они руководствуются в своей деятельности. Самостоятельность, уверенность в себе, чувство удовлетворения, являются хорошими стимулами для целенаправленной **двигательной активности дошкольников.** По мере овладения **двигательными**навыками и умениями у **детей** проявляется значительный интерес к спортивным играм и упражнениям. Овладевая новыми навыками и закрепляя старые, дети начинают **активно** применять их в своей самостоятельной деятельности, используя свой достаточно богатый опыт. Важно стремиться к тому, чтобы дети в своей самостоятельной деятельности творчески использовали весь арсенал подвижных игр и упражнений. При этом взрослому необходимо учитывать индивидуальные особенности **двигательной активности детей**во время самостоятельной деятельности.

Развитие **двигательной активности детей** должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Исследования отечественных и зарубежных ученых доказали, что период дошкольного детства – критический период в жизни ребенка *(Борисова, Е. Н.)*. Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое **здоровье.** Совершенно очевидно, что необходимость сохранять и улучшать **здоровье детей** является первостепенной, причем участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в семье, так и в дошкольном учреждении.

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