Федорец Наталья Александровна

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение № 31

 "Аленушка", г. Копейск

Воспитатель

**Двигательна активность и здоровье ребенка**

В течение дня ребенок совершает множество разнообразных движений. Сумма их называется двигательной активностью. Суточная величина двигательной активности должна полностью удовлетворять биологическую потребность организма в движениях. Задача родителей – создать необходимые условия для оптимальной двигательной активности детей.
Для чего? Дело в том, что недостаток движений особенно отрицательно отражается на растущем организме ребенка, на состоянии его сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитии и функциях многих органов. Малоподвижный образ жизни может даже вызвать болезнь, гипокинезию. При этом заболевании нарушается обмен веществ, деятельность опорно-двигательного аппарата и вегетативной нервной системы, резко снижается физическая работоспособность.
Закономерно встает вопрос – как организовать физическое воспитание ребенка в семье?
Утренние – не часы – минуты должны быть отданы гимнастике. Упражнения простые и разнообразные. Примерно каждые две недели комплекс упражнений рекомендуется менять. Перед началом упражнений следует открыть форточку. Заниматься ребенок должен в майке и трусах.

Если ваш ребенок посещает детский сад, то там проводятся занятия физической культурой с учетом возраста детей. Но их недостаточно.
Вечером, когда вы взяли ребенка из сада, найдите возможность пройти с ним пешком хотя бы часть дороги. Прогулка – это ваше время общения, а 20-30 минут, затраченные на нее, вернут и вам бодрость после трудового дня.

В выходные дни, во время отпуска, когда ребенок остается с вами, необходимо найти время для того, чтобы побегать с ним, покататься на коньках или лыжах, если это зима; летом поиграть в мяч, покататься на велосипеде, пойти в лес и т.д. Эти часы совместных занятий полезны не только для здоровья ребенка, но и для вашего. Не упускайте эту возможность!

Не всегда есть возможность оборудовать домашний «стадион», но обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка – доступны всем, так же как санки, коньки, лыжи. Приобретайте их.
В последние годы некоторые родители стремятся рано привлекать своих детей к регулярным занятиям такими видами спорта, как фигурное катание, художественная гимнастика, плаванье. Полезно ли это? Однозначно ответить нельзя. Регулярные тренировки и связанные с ними физические нагрузки, если они ребенку дошкольного возраста не по силам, будут вредны. С семи лет только некоторые дети, прошедшие тщательное медицинское обследование, могут начинать такие занятия.

Накрыть на стол, убрать со стола, вытереть пыль с низкой мебели, полить цветы и др. является одной из форм двигательной активности, а также формирует у него положительное отношение к труду.

Двигательная активность – важный фактор формирования личности ребенка дошкольника. В ходе обучения двигательным действиям происходит развитие познавательных, волевых и эмоциональных сил ребенка и формирования его практических, двигательных навыков