

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 206»
350916, Российская Федерация, Краснодарский край, город Краснодар, Прикубанский внутригородской округ, станица Елизаветинская, ул.Красная,34.
ОГРН 1022301818450 ИНН 2311045921 КПП 231101001
Тел/факс: 229 12 61. Электронный адрес: detsad206@kubanet.ru. Сайт: ds206.centerstart.ru

Консультация для родителей «Движение — это здоровье»

Подготовил педагог Гирина О.С.

Краснодар, ноябрь 2022г

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоровым, сильным, весёлым, красивым и физически развитым. Но очень часто дома дети заняты просмотром телепередач, компьютерными играми. Не в каждом доме есть физкультурное и спортивное оборудование. Большая загруженность родителей ведет к сокращению прогулок на свежем воздухе. Таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье подавляется. Начав водить ребенка в дошкольное учреждение, ответственность за его физическое воспитание родители часто перекладывают на плечи педагогов.

Учеными доказано, что ограничение активности в период раннего детства может привести к задержке психического и речевого развития ребёнка. Ведь мозг ребёнка получает питание и кислород, именно тогда, когда ребёнок двигается. Те нарушения здоровья, которые возникают в детстве, с возрастом становятся все более выраженными и ведут к ограничению возможностей ребенка, снижению его работоспособности и в итоге — к серьезным заболеваниям.

В настоящее время значительно возросло количество детей со слабым здоровьем. Это происходит по многим причинам, одной из которых является малоподвижный образ жизни.

Двигательная активность очень важна для формирования здоровья растущего организма. Мы часто можем слышать, как взрослые обращаются к детям со словами: «Не бегай. Не прыгай». Этим они пытаются ограничить двигательную активность детей.

Сегодня распространенным стало понятие – «гиподинамия». Многие понимают его как недостаток движения. Но это не совсем так. Гиподинамия – это своеобразная болезнь, определение которой звучит так: «Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности». Движения являются органической потребностью любого ребенка. Главное требование в организации его жизни – организовать жизнь ребенка так, чтобы он мог удовлетворить свою потребность в движении.

Насколько важно движение в человеческой жизни - известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены болезням. Статистические данные из практики врачей свидетельствуют о чрезвычайной важности движения в жизни детей и взрослых.

Те нарушения здоровья, которые возникают в детстве, с возрастом становятся все более выраженными и ведут к ограничению возможностей человека, снижению его работоспособности и в итоге — к серьезным заболеваниям. Но, к счастью, в любом возрасте переход к здоровому образу жизни помогает заметно нормализовать состояние человека.

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Важно поощрять различные формы двигательной активности: подвижные и спортивные игры, упражнения на развитие жизненно важных движений (ходьба, бег, ползание, лазание, метание, упражнения в равновесии).

Активность должна исходить, прежде всего, от самих родителей. Им необходимо объяснять детям значимость не только тех или иных действий и привычек, а главное – подавать свой собственный пример. Больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям своих детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания.

Новый день начинайте с выполнения утренней гимнастики. Родителям лучше делать упражнения вместе с ребёнком, показывая ему последовательность и способ выполнения движений.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.