

Консультация для родителей по теме «Физическая активность и здоровье ребёнка»

*Материалы подготовила:
Воспитатель МБДОУ д/с «Рябинка»
Вяземского района Смоленской области
Гусева Татьяна Викторовна*

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным сделайте его крепким и здоровым. Пусть он работает, действует, бежит - пусть он находится в постоянном движении»

Жан-Жак Руссо

Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития является правильно организованная физическая активность вашего ребенка.

Часто родителей раздражает чрезмерная активность детей, их постоянное стремление куда-то забраться, что-то взять, побегать, попрыгать.

Дорогие папы и мамы, не спешите с запретами, помните, что движение является биологической потребностью растущего организма. Невозможно представить, чтобы здоровый ребенок не стремился к движениям, активной деятельности. Как только малыш овладеет способами перемещения, научится ползать, а затем ходить, он постоянно пребывает в движении. Обратите внимание, что даже с предметами малыш действует на ходу, очень редко присаживаясь или останавливаясь.

Двигательную активность надо не подавлять, а всячески поддерживать ребенка в его стремлении двигаться, быть активным, создать условия для этого.

Правомерно выражение: «Движение – это жизнь!» именно движение делает ребенка выносливым, ловким. Движение – это предупреждение разного рода болезней.

Сколько же должен двигаться здоровый ребенок в течении дня?

Объем и качество движений зависят от возраста, пола ребенка, времени года, суток, индивидуальных особенностей, условий в которых он живет.

Дети 2-4-х лет преодолевает за сутки приблизительно 2,5-3 км. Мальчики в среднем двигаются больше, чем девочки. Летом у детей потребность в движении больше, чем зимой. Это связано с изменением обмена веществ. В течении суток потребность в движении так же меняется. Так наибольшая активность проявляется с 9-12 часов и с 17-19 часов.

Как сделать, чтобы малыш захотел двигаться? Этому **поможет совместная деятельность родителей и ребенка.**

Предложить во время прогулки догнать вас или сами догоняйте ребенка, постепенно увеличивая расстояние бега. Пусть малыш попрыгает как зайка или птичка – обязательно похвалите его.

Хорошо активируют движения различные игрушки, особенно мяч – бросать, катать, догонять его.

Всегда **радуйтесь успехам ребенка!** Ваше положительное отношение к движениям обязательно пробудит интерес ребенка. Очень важно, чтобы ребенок своевременно овладел всеми видами основных движений. Помогите ему в этом (ходьба, ползание, бросание, катание и т.д.)