

Двигательная активность. Физкультура в семье.

Консультация для родителей
от инструктора по физической культуре
Возисовой Галины Геннадьевны

Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, весёлым, физически развитым.

- **Активные движения** повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, углубляют дыхание, улучшают легочную вентиляцию.
- И напротив **недостаток движений** (**гиподинамия**) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системах, приводящих к эмоциональной напряженности и неустойчивости, нарушению обмена веществ в организме, и также к уменьшению функциональных возможностей сердечнососудистой, дыхательной систем и , следовательно, к снижению работоспособности.





Внимательный родитель обеспечивает своему ребенку активный досуг, чтобы он как можно больше времени пребывал в движении. Не стоит отказывать детям в их желании поиграть с мячом или покататься на велосипеде.

С самого детства нужно приучать ребенка к тому, что две остановки до детского сада лучше пройти пешком, а в квартиру на третьем-четвертом этаже лучше подняться по лестнице. Чем больше будет таких незначительных нагрузок на организм ребенка, тем лучше.

Особый интерес у детей вызывают действия со *спортивным инвентарем*: мяч, обруч, скакалка, самокат, санки, лыжи, коньки, велосипед, роликовые коньки и т.д.



Причем ребенок может заниматься долгое время, что способствует выработке выносливости, укреплению различных мышечных групп, координации движений, развитию равновесия.

У физически активных детей психика более уравновешена, в будущем они лучше успевают в школе и реже находятся в плохом настроении.





Имеет большое значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на стремление детей заниматься физкультурой и спортом в свободное время всей семьей.

Существенно и такое обстоятельство:

совместные занятия и общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.



Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мама или папа посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом – один из основных аспектов воспитания.