



### *«Не мешайте детям ползать и лазать!»*

В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основы личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности. Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей.

Дело в том, что физическая активность и здоровый образ жизни в принципе в детстве особенно важны, поскольку отражаются на здоровье человека в дальнейшем. Физическая активность в детстве способствует лучшему умственному развитию, учебе, а также препятствует полноте.

Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать – вот задачи здорового образа жизни. От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье.

Согласно исследованиям ученых, сегодняшние дети все менее активны и испытывают на себе негативное влияние гиподинамии (нарушение различных функций организма вследствие ограничения двигательной активности **ребёнка**, снижения силы сокращения его мышц). Родители много пекутся о детях **запрещая** лазать по деревьям, призывая хорошо (то есть спокойно) себя вести, возят детей в машине, носят на руках, также много времени дети проводят перед телевизором.

В то же время малая подвижность неестественна для детей, когда самой природой детям предусмотрено быть активными и подвижными. Двигательная деятельность стимулирует речевое творчество. Кроме того, положительное влияние на развитие речи оказывает стимуляция зоны предплечий и кистей, в ряде лежаче-ползательных упражнений.

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленной при овладении двигательными действиями энергии, от раскованности и свободы их выполнения.

Недостатка в развлечениях у современных детей нет – компьютеры, всевозможные игры, игрушки роботы, телевизор.

Но при этом прогресс не всегда идет развивающемуся организму на пользу, а, как известно, прошлые поколения с меньшими возможностями были в целом здоровее.

Если вы как раз раздумываете, что подарить сыну или дочке на день рождения, подарите мяч или надувной круг для плавания.

Физкультурно-оздоровительную деятельность с детьми важно организовывать на положительном эмоциональном фоне. Прежде всего необходимо:

1. Создавать эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон.
2. Стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью, обеспечивать достаточную страховку.
3. В условиях семьи рекомендуется использовать следующие физкультурно оздоровительные элементы:
  - утреннюю гимнастику;
  - хороводные игры-забавы;
  - подвижные игры;
  - спортивно-развлекательные игровые комплексы;
  - гимнастику для глаз;
  - элементы самомассажа;
  - закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей);
  - фитотерапию, витаминотерапию.

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей.

Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения. Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как ничто другое.

Однако не стоит забывать и о том, что на пользу идут только умеренные нагрузки, а усиленные занятия могут принести вред.



**ПУСТЬ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ БУДЕТ В РАДОСТЬ!**