# Консультация для родителей

# «Детям надо много двигаться»

 «Радость и удовлетворение сопровождают интересную, активную и достойную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое состояние и умственное развитие….»

Е. А. Аркин

Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития является правильно организованная физическая активность вашего ребёнка. 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 ребёнок не стремился к движениям, активной деятельности. По мнению психологов, маленький ребёнок – деятель и деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребёнку приходят через движение его глаз, языка, рук, перемещения в пространстве.

Познание окружающего мира посредством движений наиболее всего отвечает психологическим и возрастным особенностям детей 4-го года жизни.

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

Правомерно выражение: «Движение – это жизнь! » именно движение делает ребёнка выносливым, ловким. Движение – это предупреждение разного рода болезней, особенно таких, которые связаны с сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной системой.

Движение – это эффективный закаливающий фактор, который используют для адаптации ребёнка в окружающей среде, в том числе к сезонным, погодным изменениям.

Сколько же должен двигаться здоровый ребёнок в течение дня?

Объём и качество движений зависят от возраста, пола ребёнка, времени года, суток, индивидуальных особенностей, условий в которых он живёт.

Мальчики в среднем двигаются больше, чем девочки. Летом у детей потребность в движении больше, чем зимой. Это связанно 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.

Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей. Есть дети с повышенной двигательной активностью, со средней, умеренной, малой потребностью в движении.

Дети со средней двигательной активностью, как правило, не вызывают тревоги, у них уравновешенное поведение, они хорошо регулируют движения и практически не переутомляются.

Другое дело – дети с повышенной двигательной активностью. Они не уравновешенны, не могут регулировать свою деятельность, не склонны к выполнению действий, требующих сосредоточенности, координации, такие дети быстро утомляются. Их надо вовремя переключить на другой вид деятельности делать это резко. Например: предложить малышу пройти по узкой дорожке, прокатить мяч, найти игрушку и, другое. Не огорчайтесь, если движения не сразу будут получаться.

Малоактивные дети не склонны много бегать, куда-то залезать, предпочитают играть в песочнице, что, к сожалению, вполне устраивает других пап и мам.

Родители должны знать, что у таких детей медленно формируется двигательные навыки, необходимые ребёнку в игре, бытовой деятельности, таким детям не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками. Вес их значительно выше нормы, а это вредно для здоровья. Им, как правило, трудно вступать в игры с другими детьми.

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

Предложить во время прогулки догнать вас или сами догоняйте ребёнка, 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 ребёнка. Ваше положительное отношение к движениям обязательно пробудит интерес ребёнка. Очень важно, чтобы ребёнок своевременно овладел всеми видами основных движений. Помогите ему в этом (ходьба, ползание, бросание, катание и др.) .

Подготовила: воспитатель 2мл.гр. «Весёлая семейка»

 Шомесова Татьяна Ивановна