

## Консультация для родителей «Движение — насущная потребность детского организма»

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Ко мне, как к соучастнику в воспитании своего ребёнка, часто обращаются родители с просьбой о совете и помощи. Задают вопросы о возможностях детского организма, о приемлемых путях физического развития малыша. Просят совета в выборе кружка, секции. Опираясь на свои наблюдения и выводы о возможностях каждого ребёнка, я стараюсь дать такой совет, который может реально помочь малышу почувствовать себя комфортнее и успешнее. Каждому родителю в моей группе я стараюсь донести, что наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в движениях, подчёркиваю, что движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма. Говорю о том, какое огромное значение имеет отношение родителей к физическим упражнениям, их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьёй. Советую ходить в походы пешком и на лыжах, рекомендую игры и развлечения, поощряю к участию в коллективных соревнованиях «Всей семьёй - на старт».

В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых – родителей, воспитателей, старших братьев и сестер - для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием, что я и делаю ежедневно и регулярно в своей группе. Опираясь на первоначально возникшие у ребят интересы, я стремлюсь закрепить их. Своим положительным отношением, справедливой оценкой возбуждаю у ребенка желание физического совершенствования. Поддерживаемый взрослыми интерес, их внимание к достижениям детей стимулируют дальнейшие стремления их к активной деятельности, к возможности попробовать свои силы в новых движениях. Расширяющийся двигательный опыт, неоднократное повторение упражнений прибавляют детям уверенности, смелости, решительности. Увеличивается умение детей самостоятельно организовывать игры и упражнения, найти себе занятие по душе, в соответствии со своими желаниями и возможностями.

У некоторых детей рано проявляются определенные способности к координации движений, умение быстро овладевать новыми движениями, чувство ритма, прыгучесть. Нередко возникает стойкое желание заниматься только любимыми упражнениями. Моя роль при этом - не дать ребенку ограничиться каким-то одним движением, например ездой на самокате, игрой с мячом, прыжками со скакалкой.

Особое внимание я уделяю малоактивным детям, стимулирую их двигательную деятельность, предлагаю им интересные упражнения, чаще включаю в веселые игры сверстников, словом, помогаю каждому ребенку проявить имеющиеся у него способности.

Чувствуя потребность родителей больше знать о развитии своих детей, я оформила стенд для родителей, на котором вывешиваю и периодически обновляю полезную информацию. В частности там я помещаю информацию о том, что активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений

(гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности организма. Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. Дети должны усвоить показанное взрослым движение и суметь действовать в соответствии с образцом так же ловко, быстро, технически правильно. Например, при прыжке с разбега рассчитать так, чтобы в нужном месте оттолкнуться и перепрыгнуть препятствие. Особенно важно поддерживать в детях желания и умения преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть и т. п., самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от тех конкретных условий, которые сложились в данный момент. Исследованиями доказано влияние разнообразных физических упражнений на становление и развитие речи ребенка в период формирования у него второй сигнальной системы. Однако чрезмерное увлечение движениями, непрерывные активные действия оказывают неблагоприятное воздействие на ребенка. Все функциональные системы перенапрягаются, если их деятельность превышает возможности детского организма. Правда, у детей обычно происходит как бы саморегуляция -- активные движения чередуются с более спокойными. Например, ребенок быстро прибежал к игрушке, остановился, побежал уже с ней, присел, перешагнул. Чередование движений с участием различных групп мышц позволяет давать передышку и тем самым увеличивает длительность двигательной деятельности, не создавая перегрузки. Такое чередование стимулирует развитие двигательных качеств, необходимых в игре, жизненных ситуациях, трудовых процессах. Уважаемые родители! Не забывайте про травмы, всегда будьте рядом с вашим ребёнком!