**Быть в движении – значит укреплять здоровье!**

/консультация для родителей/

 Н.Н. Азаркина,

 МДОУ «Детский сад №125»,

 воспитатель

Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура. Здоровье малыша, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений — вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.

Фундамент здоровья, физического и психического, заклады­вается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от вас, родители, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобре­тут. Важно привить детям дошкольного возраста вкус к регуляр­ным занятиям физкультурой, потребность в таких занятиях. Сделать это непросто. Если вы с первых лет приучили ребенка к правиль­ному режиму, закалили его, то ваша задача облегчается. Вам надо лишь последовательно продолжать начатое. Но если вы уделяли физической культуре недостаточно внимания, что-то упустили, не огорчайтесь. К счастью, многое еще можно исправить. Надо только проявить настойчивость.

Всем родителям хочется, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожа­лению, привыкли как к своеобразной норме. Маленький — значит слабый,— считают родители,— его надо охранять, защищать, обе­регать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребенок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы не ушибся!), не лазал (а если упадет?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребенка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей — в разумном физическом воспитании.

Ведущей системой в организме ребенка, считает известный специалист по физиологии детей профессор И. А. Аршавский, является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются корре­лятивно, то есть в прямой зависимости от нее. В лаборатории возрастной физиологии и патологии, которую он возглавлял, было сформулировано энергетическое правило скелетных мышц, которое гласит: процессы жизнедеятельности прежде всего зависят от двига­тельной активности. Другими словами, чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. Малоподвижные ленивцы долго не живут, и, наоборот, все долгожители — деятельные, энергичные, подвижные люди.

Нагружая мышечную систему, вы не только воспитываете ре­бенка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, легкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно, с гораздо большим напряжением в это время работают легкие, почки, печень, так как усиливаются обменные процессы. Таким образом, включение скелетно-мышечной системы в напряженную работу ведет к совершенствованию всех органов и систем, к созданию тех резервов мощности и прочности организ­ма, которые и определяют меру здоровья.

В одной из своих статей Б. П. Никитин рассказал о детском саде г. Зеленограда, в котором был установлен спортивный комплекс. Дети с удовольствием осваивали лесенки, перекладины, качели, канаты, шесты и прочие снаряды, позволяющие показать свою силу и ловкость. Через 1—2 месяца воспитатели заметили, что дети стали дружнее, а спустя примерно год все обратили внимание на то, что они стали меньше болеть, хотя никаких новых мероприятий по закаливанию в саду не проводили. Все объясни­лось просто: дети стали физически крепче и меньше поддавались болезням.

Движение — это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие мозга, разных его отделов. И чем раньше они войдут в жизнь ребенка, тем лучше он будет развит.

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более вниматель­ными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укреп­ляется воля и вырабатывается характер.

Физическое воспитание ребенка — не простое дело. Для того чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь.

 Ваш ребенок растет, становится все более самостоятельным. Его организм крепнет, движения делаются более четкими, уверен­ными, быстрыми. Игры усложняются. В процессе игры ребенок приобретает жизненный опыт, развивает творческое воображение. Он жадно тянется ко всему новому и очень подвижен. Иногда может показаться, что чересчур, но не торопитесь останавливать его. Лучше постарайтесь направить эту подвижность в нужное русло, использовать ее для формирования жизненно важных навыков.

Одним из важнейших средств воспитания являются гимнас­тические упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры. Ежедневные упражнения предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

Общаться с ребенком во время физкультурных занятий надо как бы, играя, при этом всегда следует учитывать возраст ребенка, его возможности. Добивайтесь, чтобы ребенок выполнял упражнения с радостью и удовольствием, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям. Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы оттолкнуть ребенка от спортивных занятий и лишить его благотворного влияния физичес­кого движения. Такое использование свободного времени полезно и взрослым, и детям.

Занимаясь с ребенком, взрослый помогает ему подтянуться, высоко прыгнуть, взобраться на стул или на гимнастическую стенку. Ребенок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности движений. Постепенно эти совместные занятия станут самыми счастливыми событиями дня, и ребенок будет радоваться им, с нетерпением их ждать.

Необходимо иметь в виду и еще одно немаловажное обстоятель­ство. Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите вы или нет, но вам не остановить стремительный темп жизни. Физические упражнения — противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни.

Чтобы сознательно заниматься с ребенком физкультурой, то есть, чтобы уметь выбрать наиболее подходящие для него упражнения, посильную нагрузку, правильно судить о его развитии, надо знать особенности детского организма в дошкольном периоде и те изменения, которые происходят в нем по мере того, как он взрослеет.

***Литература.***

1. Вавилова Е.Н. «Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей д/сада».
М: Просвещение, 1986 г.

2. Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми (физическое воспитание детей) «СПАРТ» Москва, 1992