

Консультация для родителей.

Подготовила инструктор по физической культуре Усенко С.П.



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

*Далеко не все взрослые находят в себе силы и желание, а также время, чтобы заниматься собой, ходить в спортзал или просто бегать по утрам, правильно питаться.*

Но если у вас есть дети, то придется проявить силу воли и проследить хотя бы за тем, чтобы ребенок достаточно времени занимался физической активностью.

В детстве действительно *важно* водить детей в секции и гулять с ними. 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, учёбе, а также препятствуют полноте.

Согласно исследованиям ученых, сегодняшние дети все менее активны и испытывают на себе негативное влияние гиподинамии. Родители много возят детей в машине, носят на руках, также много времени дети проводят перед телевизором.

Родители чрезмерно пекутся о детях и ограничивают их подвижность, запрещая лазать по деревьям, призывая хорошо (то есть спокойно) себя вести. В то же время, малая подвижность неестественна для возраста, когда самой природой детям предусмотрено быть активными и подвижными.

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

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, запишите ребенка в спортивную секцию.

Будет еще лучше, если вы сами покажете пример и будете вместе с ребенком кататься на роликах и велосипеде, ходить в походы.

В детском возрасте закладывается фундамент здоровья человека. Физическая активность стимулирует все физиологические функции организма, способствует правильному развитию центральной нервной системы, хорошему иммунитету.

*Однако не стоит забывать и о том, что на пользу идут только умеренные нагрузки, а усиленные занятия тяжелой атлетикой или другими видами спорта могут принести вред.*

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

Используемая литература.

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2017/03/18/konsultatsiya-dlya-roditeley-na-temu-ne-meshayte>
2. <http://ds183-podsolnuh.сайт-оу.рф/media/ds183-podsolnuh.сайт-3.оу.рф/uploads/консультация%20Подшибаева%20Л.И..pdf>
3. [https://solncesvet.ru/book\\_work/15673/](https://solncesvet.ru/book_work/15673/)