

Консультация для родителей
«Не мешайте детям лазать и ползать»
Составила: Каблукова Т.В. воспитатель по физической культуре.

Далеко не все взрослые находят в себе силы и желания, так же время, чтобы заниматься собой, ходить в спортзал или просто бегать по утрам, правильно питаться. Но если у вас есть дети, то придётся проявить силу воли и проследить хотя бы за тем, чтобы ребёнок 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 так же препятствует полноте. Согласно исследованиям учёных, сегодняшние дети всё 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 не естественна 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 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 ребёнка в спортивную секцию. Будет ещё лучше, если вы сами покажите пример и будете вместе с ребёнком 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 о том, что на пользу идут только умелые нагрузки, а усиленные занятия тяжёлой атлетикой или другими видами спорта могут принести вред.

Пусть физкультура для детей будет в радость!