**Консультация для родителей**

**«Двигательная активность-сохранение здоровья дошкольников»**

Актуальность - Потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности очень высока, но не всегда она реализуется на должном уровне. Сегодня дети все больше времени проводят в статическом положении (за столом, экраном телевизора, компьютерными играми). Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития координации движений, быстроты и т. д.

Двигательная активность должна занимать 50-60 % времени всего периода бодрствования ребенка. Однако, следует отметить, что потребность в движении у всех детей разная, что объясняется их индивидуальными особенностями. В связи с этим родителям и педагогам ДОУ важно создать все необходимые условия для реализации потребности детей в двигательной активности и её разнообразии.

Задачами развития двигательной активности у ребенка дошкольного возраста является:

- выявление интересов, способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему физкультурно- оздоровительной работы;

 -формирование необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями и состоянием здоровья ребенка;

 -развитие интереса к физическим упражнениям и подвижным играм;

-формирование моральных качеств (силы воли, выносливости);

 профилактика простудных заболеваний;

 -воспитание уважения к собственному здоровью и обязанности беречь его.

Утренняя гимнастика - одно из средств оздоровления и профилактики болезней. У детей, которые регулярно занимаются гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

В дошкольном учреждении основной формой развития двигательной активности детей является совместная деятельность по физической культуре. Данная деятельность выполняет ряд задач по физическому воспитанию: обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка; удовлетворять естественную потребность в движении; формировать двигательные умения и навыки, физические качества; давать каждому возможность демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них; создавать условия для разностороннего развития детей, использовать полученные навыки в жизни; вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

Физкультурные минутки – проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения. Длительность составляет 2-3 минуты. Физкультминутка часто сопровождается текстовкой, связанной или не связанной с содержанием деятельности.

Гимнастика пробуждения после дневного сна является важной составляющей двигательной деятельности детей. Её оздоровительные цели: постепенное пробуждение ребёнка после дневного сна; поднятие мышечного и психического тонуса; создание хорошего настроения на вторую половину дня; закаливание организма ребёнка; профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Основное содержание гимнастики после дневного сна общеразвивающие упражнения корригирующей и профилактической направленности.

Закаливание - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма ребенка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды. Осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей; требуется систематичность и последовательность при проведении закаливания, которое только тогда и будет эффективным. Закаливание : воздушные и солнечные ванны, водные процедуры.

 Прогулка – это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. В ходе прогулки решаются оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки, повышается двигательная активность. Основными задачами, решаемыми в процессе ежедневного проведении, подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются: дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями; совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путём применения их в изменяющихся игровых ситуациях; развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости; воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Праздник является для ребенка особым радостным событием. В программу праздника, как одного из видов активного отдыха детей, входят разнообразные танцевальные упражнения и веселые подвижные игры, отражающие приобретенные ребенком двигательные навыки. В праздничную программу включаются движения, предварительно разученные на музыкальном занятии. Они доставляют ребенку радость и удовольствие. Музыкальное развлечение наполняет жизнь ребенка эмоциональной, веселой двигательной деятельностью.

Решающая же роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. Дети, как известно, продукт своей среды — она формирует их сознание, привычки. Природой предусмотрено, что дети изучают мир прежде всего через опыт и поведение своих родителей. Поэтому вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте ДОУ с семьей.

Детям необходимо объяснять не только значимость тех или иных действий и привычек, но и подавать собственный пример. Так, если взрослые регулярно занимаются физкультурой и спортом, соблюдают режим дня, правила гигиены, закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

Таким образом, правильная организация двигательной активности как в семье, так и в дошкольном учреждении является залогом успешного оздоровления детей. Содействует улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию, укреплению здоровья подрастающего поколения.

Вывод:

Все виды движения — одно из важнейших потребностей растущего организма. Двигательная деятельность тонизирует ЦНС детей, во время движения происходит активизация нервных клеток всех областей коры головного мозга, повышается обмен веществ, усиливается выделение гипофизом гормона роста. Следует отметить, что двигательная активность оказывает положительное влияние не только на здоровье детей, но и на их общее развитие. Под влиянием движений развивается эмоциональная, волевая, познавательная сфера ребенка.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье напрямую зависит от двигательной активности. Так Ж. Тиссо говорил: «Движение составляет главный источник здоровья».