«Значение двигательного режима детей в выходные дни»

инструктор по физической культуре Крючкова Е. И.

Уважаемые родители одним из важнейших факторов, обусловливающих резкое снижение уровня здоровья современных детей и подростков, является недостаточность их физической активности, называемая гиподинамией. Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, есть здоровую пищу. Надо чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Очень важны ваши беседы с детьми включающие вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровья. Но одним из главных факторов здоровья - это движения. Гиподинамия приводит к резкому ухудшению физического развития и состояния здоровья ребёнка, снижает сопротивляемость к вредным воздействиям и уменьшает адаптивные возможности организма. Ребёнок, который мало двигается, болеет в 2-3 раза чаще, чем его более подвижные сверстники. Обычно нарушается и его физическое развитие, он медленнее растёт, имеет избыточную массу тела. Недостаток двигательной активности способствует возникновению нарушений нервно - психической сферы ребёнка. Он становится вялым, раздражительным, быстро утомляется. Дефицит физической нагрузки может быть восполнен многими способами, наиболее простыми и доступными из которых является утренняя зарядка.

Недостаточная подвижность ребёнка может способствовать возникновению у него состояния физиологического дискомфорта. Достаточная же физическая нагрузка оказывает общеукрепляющее действие и является основой физического благополучия, эмоциональной устойчивости организма.

Регулярные занятия спортом обеспечивают рациональную организацию свободного времени ребёнка, делают его менее, уязвимым к негативным воздействиям улицы.

Кроме утренней гимнастики для здоровья полезны подвижные игры (футбол, догонялки, бег на перегонки). Ваши дети могут заниматься и в спортивных секциях, бассейнах. А общение с природой ближайшего окружения одна из самых распространённых видов здорового образа жизни, и формирования интереса к туризму - наблюдение за природой в любое время года, игры детей со спрыгиванием с пенёчков, бросанием шишек в различные цели. Игры имитации (птицы, ветер, тучка звери, листопад, снегопад) и т.д, подвижные игры с использование природных условий..

Уважаемые родители только вместе - детский сад и семья - солнце, воздух, вода и движения, могут решить проблему сохранения и укрепления здоровья ваших детей.