**Беседа с родителями «Двигательная активность – залог здоровья воспитанников»**

Первые семь лет жизни – это годы бурного психического и физического развития ребенка, организм которого и его функции ещё далеко несовершенны и легко подвергаются различным воздействиям. От состояния здоровья ребенка, умения владеть своими движениями, от его ловкости, ориентировки, быстроты двигательной реакции во многом зависит его настроение, характер и содержание игры, а в дальнейшем достижения в учебной и трудовой деятельности.

Проводимые в детских садах утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, закаливающие процедуры и т.д. окажут положительные воздействия лишь в том случае, если будет удовлетворяться потребность ребенка в движении.

Уважаемые, родители, на ваших столах лежат листы со словом «здоровье». Напишите напротив каждой буквы слова, начинающиеся с этой буквы и связанные со ЗОЖ.

«3» - зарядка, закаливание, зубы, завтрак, зубная щетка, зубная паста.

«Д» - движение, дыхание, доброта, деревья.

«О» - осанка, обувь, одежда, обед, овощи.

«Р» - развитие, радость, режим дня.

«О» - опрятность, осторожность.

«В» - вода, воздух, витамины.

«Ь» -

«Е» - еда.

Двигательная активность является важнейшим компонентом здорового образа жизни дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма.

Фраза «Движение – это жизнь» знакома всем. Как вы понимаете эту фразу по отношению к своему малышу?

Сколько времени в день ваш малыш активен?

Сколько времени в день он может спокойно заниматься одним и тем же делом?

Считаете ли вы своего ребенка чрезмерно активным?

Случается ли вам ограничивать двигательную активность вашего малыша?

 Сколько же должен двигаться здоровый ребенок в течение дня?  
Исследования показывают, что объем и качество движений зависят от целого ряда факторов: возраста, пола ребенка, времени года, суток, индивидуальных особенностей, условий, в которых он живет. Дети двух-трех лет преодолевают за сутки приблизительно 2,5-3 км (в 6-7 лет - 7-8 км и более). Мальчики в среднем двигаются больше, чем девочки. Летом, меняется обмен веществ, у детей потребность в движении возрастает. В течение суток потребность в движении также меняется. Так, наибольшая активность проявляется с 9 до 12 часов в первой половине дня и с 17 до 19 - во второй.

Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей ребенка. Есть дети с повышенной двигательной активностью, со средней, умеренной и малой потребностью в движениях. Дети со средней двигательной активностью, как правило, не вызывают у родителей тревоги: они отличаются уравновешенным поведением, хорошо регулируют свою двигательную деятельность и практически не переутомляются. Другое дело - дети с повышенной двигательной активностью. Они неуравновешенны, не могут регулировать свою двигательную деятельность, не склонны к выполнению действий, требующих точности, координации, быстро утомляются. Детей с повышенной двигательной активностью необходимо вовремя переключать на другой вид деятельности.

Ни в коем случае не прекращайте резко двигательную деятельность ребенка. Переход от динамического состояния к статическому должен быть постепенным. Если вы считаете, что ребенок устал от бега, предложите ему, например, поискать пропавшую игрушку. Малыш ходит, ползает, разыскивая игрушку, и организм его постепенно приходит в равновесие. А после этого предложите послушать сказку о медведе. Детям с повышенной возбудимостью необходимо периодически давать задания, требующие точности, координации движений. Например, предложите малышу пройти по узкой дорожке, попасть в цель. Не стоит огорчаться, точные движения будут получаться не сразу.

Малоактивные дети не склонны много бегать, куда-то залезать, предпочитают играть в песочнице, что, к сожалению, вполне устраивает многих пап и мам. Однако родители должны знать, что у малоподвижных детей медленнее формируются двигательные навыки, необходимые ребенку в игре, в бытовой деятельности. Таким детям не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками.

Как приучить малыша к активности, как сделать, чтобы он хотел двигаться?

Эту задачу поможет решить совместная деятельность родителей и ребенка. Важно помнить, что малышу в этом возрасте во время овладения движениями необходимо их многократное повторение. Взрослые должны терпеливо относиться к этим стремлениям малыша. Процесс овладения ребенком движениями требует постоянных усилий и занятий. Очень продуктивны с ним занятия по повышению двигательной активности утром, через 20-25 мин после завтрака. Нельзя допускать активных действий у ребенка непосредственно перед едой, сразу после нее, перед дневным и ночным сном.

Постепенно ребенок овладеет основными видами движений – ходьбой, бегом, прыжками, бросание, лазанием, и др.

Поскольку движение является биологической потребностью организма не стоит подавлять двигательную активность ребенка, наоборот старайтесь всячески поддерживать в ребенке стремление двигаться, быть активным. Задача родителей состоит в создании безопасного пространства вокруг малыша.

Упражнение «Собираем копилку игр с малышом» (обращение к семейному опыту в воспитании детей, активизация мыслительной деятельности родителей )

Уважаемые родители важно создать условия для развития движений. В распоряжении  ребенка должны быть разнообразные игрушки, пособия, стимулирующие двигательную активность. Движения требуют пространства. Выделите в комнате место, где малыш может свободно двигаться. Максимально используйте ближайшее природное окружение. Не мешайте ребенку проявлять самостоятельность и активность, не спешите на помощь. Пусть малыш сам преодолевает препятствия. И самое главное, всегда радуйтесь успехам ребенка. Ваше положительное отношение к двигательной деятельности обязательно пробудит интерес в ней у малыша.