**Консультация для родителей «Активный отдых с ребенком»**

**Подготовила:**

**воспитатель Симонова О.А.**

Адинамия - недостаток движений – считается бедствием современного человека, а так же угрозой его здоровью. В настоящее время за человека многое делают машины. Люди пользуются лифтами, транспортом, исключая ходьбу, любят отдыхать сидя. Все это перенимают и дети. Характерная для взрослых адинамия подкрадывается и к ребенку.

Сегодняшние исследования показывают, что «мускулистый голод» ребенка может привести к функциональным нарушениям, существенно влияющим на развитие организма, общей физической и умственной работоспособности. Врачи постоянно и настойчиво убеждают заниматься физкультурой, находить в распорядок дня время для мышечной работы.

Дошкольники стремятся быть динамичными. Так как движение, является физиологической потребностью растущего организма, а природа проявила великую мудрость, сделать детей непоседами, они прыгают, бегают, лазают. Движение дошкольника - его внутренняя потребность, которая доставляет ему наслаждение. Потребность в движении сливается с потребностью в ознакомлении с окружающим миром. Взрослые не всегда понимают, насколько важно для ребенка то и другое, что заставляет его лезть на лестницу или кружиться вокруг дерева. Как следствие ради сохранения порядка в квартире родители ограничивают детскую активность ребенка, приучают сидеть малыша тихо и чинно играть в своем уголке. Малая подвижность и длительное пребывание в однообразной позе для ребенка губительно. Неразумная «экономия» движений ведет к нарушению осанки, обмена веществ, сна, снижается аппетит, тормозит нормальное развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем, снижает защитные силы организма, ослабляет его реакции и сопротивляемость к заболеваниям.

Поэтому в каждой семье, где растут дети, нужно создать условия для достаточной двигательной активности – оборудовать спортивный уголок, подобрать пособия, атрибуты для физических упражнений и подвижных игр (гимнастические палки, обручи, кегли, мячи, мешочки с песком и т. д.).

Внедрить физкультуру в повседневную жизнь детей можно разными путями, но многое зависит от отношения к физической культуре в семье и

конечно личного примера родителей. Регулярные занятия физкультурой и приверженность к активному отдыху, лучше любых слов убеждают ребенка в пользе физических упражнений и делают их необходимыми.

Чаще бывайте с ребенком на свежем воздухе. Вечером и в будние дни организовывайте во дворе подвижные игры или совершите небольшую прогулку, а в выходной можно отправиться в пеший поход за город на свежий воздух. Одежда ребенка должна обеспечивать свободу движений, надежно предохранять от переохлаждения и вместе с тем от перегревания. Ходьба не должна быть однообразной. Часть пути можно пройти быстрее, чередуя бег и ускоренную ходьбу, часть медленнее, используя ходьбу «змейкой». Важно ребенка научить, не только двигаться, но и контролировать свои движения. Например, по команде останавливаться, переходить с бега на ходьбу и др. Включайте подвижные игры и физические упражнения. При организации и выполнении используйте природный ландшафт и материал: канавки и пеньки для прыжков и перепрыгивания, каштаны, шишки для метания в цель или вдаль. Хорошо, если в семье такие походы станут традицией. Дети быстро привыкают к путешествиям, важно готовиться и планировать их вместе.

Конечно, безопасность дошкольников необходима, поэтому взрослые должны все предусмотреть, предупредить травмы, уберечь от возможных опасностей, но разумная осторожность и предусмотрительность – не то же самое, что запрет. Помните об этом.

Ребенка нельзя держать на привязи!

