**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

 **«Быть в движении – значит укреплять здоровье»**

*Афанасьева Л.А.,*

Исследователи последних лет показали, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности детей в режиме дня способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно- сосудистой ,дыхательной), физическому и нервно –психическому развитию, развитию мелкой моторики рук (Г.В. Шалыгина, И.А.Аршавский, М.А.Рунова, Л.В.Карманова). Установлено, что уровень двигательной активности и физиологическая потребность организма в движении определяется не только возрастом, но и степенью самостоятельности ребенка, индивидуально-типологическими особенностями центральной нервной системы, состоянием здоровья и во многом зависят от внешних условий, гигиенических, социально-бытовых, климатических и т.п.

Особое внимание уделяется использованию физических упражнений на свежем воздухе в различных формах - физкультурные занятия, спортивные упражнения, упражнения на прогулке в летнее время, подвижные игры.

При проведении занятий на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение упражнений в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе в нашем детском саду обеспечивают выполнение одной из важных задач физического воспитания - совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка. Теория и практика физического воспитания свидетельствует, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые способствуют расширению функциональных возможностей сердечно - сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма. При проведении таких занятий в спортивной форме при достаточной активности детей обеспечивает хороший закаливающий эффект.

В нашем дошкольном учреждении имеются все условия для обеспечения достаточного уровня двигательной активности на занятиях. Специально оборудованная спортивная площадка, в которой расположены спортивные комплексы: гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, дуги для подлезания, лабиринты, футбольное поле. До занятий и в процессе выполнения упражнений дети получают сведения о частях тела, направлениях движения, представление о правильной осанке. Они должны знать о пользе занятий на воздухе, значении и технике физических упражнений, о правилах подвижных игр, о нормах личной и общественной гигиены и др. Во время игр и физических упражнений мы воспитываем у детей решительность, смелость, чувство товарищества, стремление к взаимопомощи, доброе отношение друг к другу. Используя упражнения на выносливость, нужно отрабатывать настойчивость, прививать детям умения преодолевать трудности.

Система планирования работы по физическому воспитанию и связанный с ней медико – педагогический контроль позволяет организовать физкультурные занятия так, чтобы они способствовали усвоению программы, а также обеспечивали оптимальный объем физической нагрузки и высокий уровень двигательной активности детей.

На основе наблюдений за детьми можно выделить три группы по степени подвижности. Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью в течении всего занятия. Движения их обычно четкие, уверенные, целенаправленные.

 Дети большой подвижности подразделяются на две подгруппы – с умеренной и высокой интенсивностью движений. Поведение детей с умеренной интенсивностью двигательной активности ровное, спокойное. Дети с высокой интенсивностью движений отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Из всех видов движений они выбирают бег, прыжки, избегают движений, требующих точности. Движения их быстры, резки, иногда бесцельны.

Дети малой подвижности часто вялы, пассивны, быстро устают; стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать. Сочетание движений с воздействием свежего воздуха являются эффективным средством закаливания детей, Повышается сопротивляемость организма ребенка к простудным и инфекционным заболеваниям. В природных условиях движения детей становятся более естественными, непринужденными. По мере совершенствования двигательных движений растет и интерес ребят к ним.

В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе в значительной степени зависит от правильной организации их деятельности, от создания необходимых условий для физических упражнений, веселых игр и развлечений. При оборудовании площадок для таких игр следует предусмотреть возможность для разнообразных движений. Для прыжков, упражнений в равновесии иметь снежные валы, для метания – нарисованные мишени. Мы стараемся сделать снежные фигуры, помогающие закрепить двигательные умения ребят: лисе или медведю дать в лапы корзину, в которую они бросают снежки, между ногами жирафа предусмотреть некоторое расстояние, чтобы ребенок мог проползать, колпак на голове снеговика дает возможность упражняться в меткости.

Упражнения на ледяных дорожках интересны детям, развивают у них чувство равновесия при скольжении, умения управлять своим телом во время движений.

Чтобы овладеть движениями по ледяным дорожкам, надо обязательно соблюдать правила: кататься в одном направлении, кататься с интервалом; быстро уходить с дорожки после скольжения, не перебегать ледяную дорожку. Старшим дошкольникам в упражнении можно включать более сложные упражнения.

Таким образом, физическое воспитание детей играет важную роль в общем воспитательном процессе. Необходимо проводить систематическую работу с детьми (желательно по нескольким видам физической культуры), чтобы вызвать у них интерес к утренней зарядке, подвижным играм, летним и зимним видам спорта (походы, плавание, лыжи, санки, коньки и т.д.) и самостоятельной спортивной деятельности.