

Консультация для родителей **"Будем вместе мы играть и здоровье укреплять"**

Известно, что игра – основной вид деятельности детей. Она жизненно необходима для сохранения и укрепления их здоровья и физического развития. Ещё в древние времена игры носили не только развлекательный характер, но и лечебный. Один из величайших медиков древности – римский врач Клавдий Гален прописывал своим пациентам вместо лекарств игру в мяч.

Движение – это эффективное лечебное средство. Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии, усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения. Активные движения повышают устойчивость к заболеваниям, что очень важно при возникновении простудных инфекционных заболеваниях, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета и правильной осанки.

Все дети любят двигаться, бегать наперегонки, прыгать, играть в мяч, кататься на велосипеде. Такая активность помогает им получить необходимую физическую нагрузку, развивать физические качества. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом много раз одни и те же движения, не замечая усталости, а это приводит к развитию выносливости.

Во время проведения подвижных игр дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств – выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.

Любое движение активизирует дыхание ребенка, увеличивает потребление кислорода. В связи с этим следует отдавать предпочтение подвижным играм и упражнениям на свежем воздухе.

«Как заинтересовать ребенка подвижной игрой и физическими упражнениями?» - спрашивают многие молодые родители. Ответ достаточно прост: здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой — он сам нуждается в движении и охотно выполняет новые задания, играет в подвижные игры.

Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать игры в скучный урок. Для ребенка ценятся главным образом те упражнения, которые он выполняет с радостью, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые виды игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет. Пробудить у ребенка интерес к физическим упражнениям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развиваются уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к физическим упражнениям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Например, некоторые полные дети не любят заниматься потому, что им тяжело двигаться, они склонны к лени. Таких детей следует всячески привлекать к занятиям, чтобы они не отставали в двигательном развитии. Кроме похвалы, побуждением для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы физические упражнения. В первую очередь для того, чтобы не болеть, чтобы он не был похож на медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети, чтобы он скорее научился плавать – кстати, полные дети обладают прекрасными данными для освоения плавания.

Когда и сколько заниматься?

Продолжительность разная: она зависит от возраста ребенка (2 летнему ребенку – достаточно 10 минут, а с 7 летним ребенком можно играть и 45).

Во время совместных подвижных игр и физических упражнений взрослый поднимает, носит, качает ребенка, помогает ему подтянуться, подпрыгнуть, взобраться наверх и т. д. Благодаря этому сами родители развиваются физически, становятся более сильными, ловкими и выносливыми. Такое использование свободного времени полезно для обеих сторон. Ребенок восхищается отцом: какой папа сильный, ловкий, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности и координации движений.

Эмоциональную силу игры необходимо использовать для дальнейшего сохранения и укрепления здоровья, а именно для развития красивой походки, быстрого бега, смелых прыжков и скачков, ловкого лазанья и метания. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.

И помните: физические упражнения и игры только тогда принесут ребенку пользу, когда ими занимаются систематически и с удовольствием.

И что самое приятное - играя с вами, дети так заливисто хохочут, что улыбается самый хмурый папа или строгая уставшая мама.

Консультацию подготовила инструктор по физической культуре 1 КК Наталья Борисовна Гончар