

Консультация для родителей **«Организация двигательной активности детей в летний период»**

«Движение – это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с дошкольного возраста приучать детей вести активный образ жизни. Лето благоприятная для этого пора.

В настоящее время значительно возросло количество детей с ослабленным здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных – малоподвижный образ жизни ребенка.

Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение её особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Врачи утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение, по их определению, может выступать в роли профилактирующего средства. Кроме того движение широко используется и как эффективнейшее лечебное и коррекционное средство.

По мнению психологов: маленький ребёнок – деятель! И деятельность его выражается прежде всего в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Формами двигательной деятельности детей дома являются:

- самостоятельная деятельность детей;
- совместные подвижные игры;
- утренняя гимнастика;
- физические упражнения после дневного сна;
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
- физкультурные прогулки (в парк, в лес, к водоему) ;

Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение детей, способствует профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Эту гимнастику следует проводить 5 – 7 минут.

Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма. Приобретение правильной осанки – длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Нужно давать позитивные формулировки (иди прямо, выше подбородок, носик вперед) и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение. Лучше всего чаще играть в игры на развитие осанки.

Самостоятельная двигательная деятельность возникает по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности. Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня.

**Двигательная активность способствует улучшению питания тканей,
формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета
к заболеваниям.**