

# Консультация для родителей

## «Движение — это жизнь»

Инструктор по физической культуре  
МАДОУ ДСКН№3 г. Сосновоборска  
высшей квалификационной категории  
Маркова Татьяна Александровна

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

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных - **малоподвижный образ жизни**. Дома **родители** предпочитают занять ребенка спокойными играми: в лучшем случае рисованием, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем просмотром телепередач. И это вполне понятно: **родители** хотят отдохнуть после напряженного рабочего дня, в квартирах много мебели и мало места, а ребенок, разбегавшись, может получить травму или что-то разбить. Пусть лучше посидит спокойнее будет.

### **В чем состоит опасность малоподвижного образа жизни?**

1. Из-за недостаточного поступления в организм кислорода понижается обмен веществ, что ведет к преждевременному развитию атеросклероза, инфарктам, инсультам, ожирению, потере кальция костями. При трехнедельной **неподвижности** человек теряет минеральных веществ столько же, сколько за год **жизни**.
2. В состоянии покоя около 40% крови не циркулирует по организму, следовательно, снабжение тканей кислородом ухудшается. В рабочей мышце функционирует 3000 капилляров, в неработающей -25-50 на 1 мм ткани.
3. Бездействие мышц приводит к нарушению кровоснабжения сердца и мозга, в результате чего возникают головные и сердечные боли. Долгое время больным, перенесшим инфаркт, не разрешалось двигаться. Летальных исходов было больше, чем теперь, когда подход изменился.
4. Преждевременное старение организма, резкое снижение **жизненного тонуса**, падение работоспособности, появление ранних морщин, ухудшение памяти.
5. По последним исследованиям, гиподинамия способствует развитию опухолевых заболеваний.

Дети, как правило, лишены вести активный образ **жизни**. Кроме того, детей пытаются загрузить дополнительными услугами: иностранными языками, обучением чтением и письму, рисованием; физическая культура в этом перечне дополнительных услуг встречается очень редко.

Наши пожелания в адрес **родителей**:

- создавать условия для удовлетворения биологической потребности ребенка **в движении**;
- обеспечивать развитие и тренированность всех систем и функций организма через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- способствовать осознанному и самостоятельному использованию ребенком определенного объема знаний и умений в различных условиях (в лесу, во время преодоления препятствий, при выполнении двигательных упражнений и т. д.);
- воспитывать у ребенка интерес к занятиям физической культурой и спортом.