

# Влияние двигательного режима на укрепление здоровья ребенка.

Здоровье – основное условие, определяющее современное физическое и нервно-психическое развитие малыша, фундамент его дальнейшего благополучия. Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, плохого настроения. Поэтому родители должны думать о здоровье своих детей, планировать их выходной день с пользой для здоровья.

Одним из важнейших факторов, безусловно влияющих на состояние здоровья и психического развития ребенка, является физиологически целесообразный режим дня. У ребенка в течение дня должно быть достаточно времени для сна, отдыха, игры. Необходимо отводить время для ежедневных прогулок, менять виды деятельности.

Родителям необходимо ежедневно гулять с ребенком. Это является средством закаливания и дает возможность удовлетворить физиологическую потребность в движении. Но и чрезмерная двигательная активность вредна, как и ее недостаток, поэтому играя с малышом, нельзя забывать об отдыхе.

Деятельность малыша выражается в движениях. Первые представления о мире приходят к ребенку через движения. Чем они разнообразнее, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

В своей работе педагоги используют различные формы организации физической активности: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, физкультминутки, физические упражнения после сна, подвижные игры в помещении и на воздухе, спортивные игры и развлечения, физкультурные праздники, дни здоровья. Физическое воспитание ребенка важно не только само по себе оно является важным средством развития его личности. Педагог способствует формированию у детей осознания ценности здорового образа жизни, развивает представления о полезности, целесообразности физической активности.

**Одним из средств физического воспитания** являются прогулки с детьми, прогулки-походы, в ходе которых развиваются физические качества, формируется потребность в движениях, развивается любознательность, инициатива, творчество, трудолюбие, самостоятельность, дружеские взаимоотношения между детьми и родителями.

**Прогулки выходного дня** помогают восполнить недостаток общения детей и родителей. Часто дети даже не представляют, что их мамы и папы умеют играть в разные игры, что некоторые из них когда-то занимались спортом. Увидев родителей в новой роли, они пересматривают свое отношение к ним, начинают ими гордиться. И родители тоже видят своих детей совсем иными – ловкими, подвижными и умеющими не так мало, как им казалось. Оздоровительный, познавательный и тренирующий эффект от прогулок, прогулок-походов бесспорен, но главное – это приобретение детьми коммуникативного опыта, гармонизация отношений родителей с детьми, создания взаимопонимания между детьми и родителями.