

Консультация для родителей «Двигательная активность детей – сохранение здоровья!»

Двигательная активность — важный фактор сохранения здоровья детей. Она влияет на физическое, психическое и социальное развитие, укрепляет иммунитет, улучшает работу органов и систем организма. Недостаток движения (гиподинамия) может привести к серьёзным нарушениям здоровья.

Рекомендации по физической активности по возрастам

Дети от 1 до 5 лет. Рекомендуется не менее 3 часов активности в день. Это могут быть игры, бег, прыжки, плавание, танцы. Активность должна быть разнообразной и включать стимуляцию всех групп мышц.

Дети от 5 до 17 лет. По рекомендациям ВОЗ, необходимо не менее 60 минут умеренной или интенсивной физической активности в день. Большая часть времени должна отводиться на аэробные занятия: бег, прыжки, подвижные игры. Силовые тренировки (отжимания, приседания) рекомендуется включать не менее 3 раз в неделю.



Полезьа физической активности

- **Укрепление сердечно-сосудистой системы.** Аэробные упражнения (бег, плавание, велоспорт) улучшают работу сердца, повышают выносливость, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

- **Развитие дыхательной системы.** Физические упражнения увеличивают жизненную ёмкость лёгких, укрепляют дыхательные мышцы.
- **Укрепление костей и мышц.** Весовые нагрузки (гимнастика, лёгкая атлетика) помогают поддерживать кости крепкими, а силовые тренировки — укрепляют мышцы и сухожилия.
- **Улучшение осанки и профилактика сколиоза.** Регулярные упражнения укрепляют мышцы спины, что снижает риск нарушений осанки.
- **Стимуляция когнитивных функций.** Движение активизирует кровообращение и дыхание, что улучшает снабжение мозга кислородом. Это положительно влияет на внимание, память, мышление и успеваемость в школе.
- **Психозмоциональное благополучие.** Физическая активность способствует выработке эндорфинов («гормонов счастья»), снижает уровень стресса и тревожности, повышает самооценку и уверенность в себе.



Последствия недостатка двигательной активности

- **Снижение иммунитета.** Гиподинамия ослабляет сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям.
- **Нарушения опорно-двигательного аппарата.** Могут развиваться сколиоз, плоскостопие, атрофия мышц, снижение костной массы.

- **Проблемы с сердечно-сосудистой и дыхательной системами.** Ухудшается работа сердца, снижается артериальное давление, уменьшается амплитуда дыхательных движений.
- **Нарушение обмена веществ.** Приводит к набору избыточного веса и ожирению, повышает риск диабета и других метаболических нарушений.
- **Ухудшение когнитивных функций.** Снижаются концентрация внимания, память, скорость мыслительных процессов.
- **Психоэмоциональные проблемы.** Повышается эмоциональная возбудимость, склонность к стрессам, могут возникать депрессия и нарушения сна.

Как организовать двигательную активность

- **Утренняя зарядка.** Ежедневно 10–15 минут упражнений помогут активизировать организм.
- **Подвижные игры на свежем воздухе.** Не менее 1,5 часов в день.
- **Прогулки перед сном.** 20–30 минут.
- **Спортивные секции.** Рекомендуется заниматься 2–3 раза в неделю. Выбор вида спорта зависит от возраста, интересов и физических возможностей ребёнка.
- **Активные выходные.** Походы, катание на коньках, лыжах, велосипедные прогулки.
 - **Перерывы во время учёбы.** Каждые 30–40 минут занятий нужно делать разминку.
- **Домашние активности.** Можно использовать шведскую стенку, фитбол, устраивать танцевальные паузы.



Советы для родителей

- **Поощряйте активность в повседневной жизни.** Гуляйте, катайтесь на велосипеде, играйте в подвижные игры.
- **Занимайтесь вместе с ребёнком.** Это укрепит отношения и покажет, что физическая активность — это весело и полезно.
- **Дайте ребёнку выбор.** Позвольте ему самому выбирать виды активности, чтобы он чувствовал вовлечённость.
- **Создавайте положительную атмосферу.** Поддерживайте ребёнка в его достижениях, хвалите за старания и прогресс.
- **Ограничивайте время с гаджетами.** Рекомендуется не более 1–2 часов в день.
- **Учитывайте состояние здоровья.** При наличии медицинских ограничений (например, хронических заболеваний) стоит проконсультироваться с врачом. Могут быть рекомендованы лечебная физкультура или щадящие виды активности.



При значительном снижении активности или жалобах на самочувствие рекомендуется проконсультироваться с педиатром и специалистом ЛФК.

Консультацию составила Русинова Ю.А.

МБДОУ «ЦРР – Детский сад № 14», г. Чернушка, 2026 г.