**Консультация для родителей**

**«Влияние спортивных занятий на развитие ребенка»**

К несчастью, статистика неумолимо констатирует ухудшение общего состояния здоровья детей в России и Мире. Очень много факторов тому виной. Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, появление современных гаджетов, компьютеров, нагрузка в школе и даже в дошкольном учреждении; переутомление, влияние многочисленных электроприборов, окружающих ребенка вместо природы: цветов и деревьев, элементарное отсутствие прогулок на свежем воздухе - ослабляют здоровье маленького дошкольника. Поэтому важно укреплять здоровье всего организма профилактическими мероприятиями, направленными на усиление иммунитета закаливание, прогулки, а также с помощью физической активности. Чем раньше начать заниматься физической культурой и спортом, тем больше будет пользы для физического и психологического здоровья ребенка. Физкультура, [спорт и здоровье](https://www.maam.ru/obrazovanie/sportivnye-konsultacii) находятся в тесной взаимосвязи.

 Существуют два разных понятия: физкультура и спорт. Физкультура направлена на укрепление здоровья, а спорт направлен на получение максимального результата и спортивных наград.

Физическая культура положительно влияет на рост костей и мышц, развитие и укрепление детского организма. Актуальными задачами являются привитие детям интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигательным умениям. Но физкультура – это не просто бег, прыжки и приседания. Это принцип, идеология, целая система, включающая комплекс действий и упражнений, грамотно поставленных и правильно выполняемых. Поэтому для того, чтобы занятия физкультурой были эффективны и приносили пользу организму, необходимо следовать нескольким правилам. Физкультура для детей разных возрастов включает в себя очень различные мероприятия. Физкультура для детей до года - это рефлекторные, пассивные и активные упражнения. По мере подрастания ребенка упражнения становятся все более сложными и разнообразными. Вначале все происходит в игровой форме с музыкальным сопровождением, но ближе к 6-летнему возрасту приближается к школьному уроку. Родители должны проявлять заинтересованность в том, чтобы в режиме дня детей ежедневно предусматривалась их двигательная активность. Важно, чтобы в использовании всех возможностей физической культуры достигалась совместная работа детского сада и семьи. Если меры по укреплению здоровья ребенка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и подвижными играми в семейных условиях (с учетом индивидуальности ребенка, использования разнообразных упражнений, у него развиваются индивидуальные склонности и интересы.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи. Поэтому желательно родителей вовлекать в активный педагогический процесс, чтобы полученные ими знания воплощались в конкретной работе по воспитанию детей.

Движение, физкультура и спорт — это возможность дать ребенку жизненно необходимую для всего организма нагрузку. Малая физическая активность ребенка может привести к ряду серьезных изменений в его организме. Сегодня у 5-9% дошкольников выявлено ожирение. В любом случае, ребенка следует отдавать не туда, куда взрослым хочется, а в ту секцию, которая наиболее ему подходит – по весу и росту, по степени эмоционального формирования.

Положительные характеристики спорта:

при физических занятиях в человеческом организме происходит ускорение процессов метаболизма, в результате чего интенсивно сжигаются много клеток жира;

спорт помогает укреплению иммунитета, особенно против вирусных и простудных заболеваний;

регулярные тренировки способствуют здоровому образу жизни,

спорт положительно влияет на скелет человека, вырабатывая правильную здоровую осанку;

постоянные спортивные занятия способствуют укреплению мышечного каркаса, улучшают костную ткань, кислород намного быстрее поступает ко всем мышцам, за счет этого улучшается метаболизм в клетках и липидный обмен;

благодаря занятиям спортом появляется большое количество сосудов, улучшается состояние сердечно - сосудистой системы;

благотворно воздействует на нервную систему человека. Во время занятий спортом улучшается быстрота и ловкость, а также быстрота реакции;

улучшает внимание и познавательные способности детей;

человек становится более выносливым. Спорт воспитывает характер и дух.

За счет новых движений и командных игр, например, игра в баскетбол, волейбол, футбол, развивается боковое зрение, что способствует быстроте принятия решений. Улучшается мозговая деятельность. В процессе двигательной активности вырабатываются эндорфины, гормоны счастья, которые повышают настроение и дают чувства удовлетворенности жизни.

В тех случаях, когда у ребенка есть проблемы со здоровьем, рекомендуются занятия лечебной физкультурой. Лечебная физкультура — комплекс физических и дыхательных упражнений, который оказывает общеоздоровительное и терапевтическое действие на юный организм. Занятия ЛФК очень полезны при хронических или врожденных патологиях опорно-двигательного аппарата, дыхательной, пищеварительной системы. Регулярная адекватная физическая нагрузка способствует гармоничному развитию ребенка и снижает частоту простудных и других заболеваний. Помимо основной задачи, лечебная физкультура обеспечивает необходимый положительный эмоциональный фон. Соревновательный дух в компании сверстников помогает выработать благоприятную мотивацию, являющуюся необходимым условием тренировки.

Продолжительность занятий лечебной физкультуры:

20-50 минут (в зависимости от возраста, физической подготовленности, выраженности нарушений, психоэмоционального состояния ребенка, особенностей лечебного комплекса).

Занятия проводятся под руководством специалиста-инструктора, где решаются следующие задачи:

выработка навыка правильной осанки;

укрепление и оздоровление всего организма, тренировка дыхательной системы, сердца;

расслабление и растягивание перенапряженных мышц;

тренировка ослабленных мышц;

удовлетворение физических и социальных потребностей ребенка в саморазвитии.

Итак, влияние физкультуры на здоровье ребенка трудно переоценить.