***Информация для родителей***

***Автор составитель: Арнгольд В Е***

***Должность: Инструктор по физической***

***Культуре***

***Тема: Польза двигательной активности детей***

******

Польза заключается в том, что дети становятся более дисциплинированными, правильно планируют свой день, более усидчивы и внимательны на уроках, повышается настроение и эмоциональный тонус. Занятия физкультурой помогают укрепить опорно-двигательный аппарат (кости становятся устойчивыми к нагрузкам, объем мышечной ткани увеличивается в объеме).

Проблема заключается в том, что не все взрослые находят в себе силы и желание, а также время, чтобы заниматься собой и физкультурой с детьми ходить в спортзал или просто бегать по утрам правильно питаться.



Но если у вас есть дети, то придется проявить силу воли и проследить хотя бы за тем, чтобы ребенок достаточно времени занимался физической активностью. В детстве действительно важно водить детей в секции и гулять с ними.

Дело в том, что физическая активность и здоровый образ жизни в принципе в детстве особенно важны, поскольку отражаются на здоровье человека в дальнейшем. Физическая активность в детстве способствует лучшему умственному развитию, учебе, а также препятствует полноте.

Согласно исследованиям ученых, сегодняшние дети все менее активны и испытывают на себе негативное влияние гиподинамии. Родители много возят детей в машине, носят на руках, также много времени дети проводят перед телевизором.

Родители чрезмерно пекутся о детях и ограничивают их подвижность, запрещая лазать по деревьям, призывая хорошо (то есть спокойно) себя вести тем самым ограничивая двигательную активность детей в полной мере.

В то же время малая подвижность неестественна для возраста, когда самой природой детям предусмотрено быть активными и подвижными.

У физически активных детей психика более уравновешена, они лучше успевают в школе и реже находятся в плохом настроении.

Недостатка в развлечениях у современных детей нет – компьютеры, всевозможные игры, [игрушки роботы](http://www.robosapien2.ru/), телевизор.

Но при этом прогресс не всегда идет развивающемуся организму на пользу, а, как известно, прошлые поколения с меньшими возможностями были в целом здоровее.

Если вы как раз раздумываете, что подарить сыну или дочке на день рождения, подарите мяч или [надувной круг для плавания](http://www.swim-trainer.ru/), запишите ребенка в спортивную секцию.

Будет еще лучше, если вы сами покажете пример и будете вместе с ребенком кататься на роликах и велосипеде, ходить в походы. В детском возрасте закладывается фундамент здоровья человека. Физическая активность стимулирует все физиологические функции организма, способствует правильному развитию центральной нервной системы, хорошему иммунитету.

Однако не стоит забывать и о том, что на пользу идут только умеренные нагрузки, а усиленные занятия тяжелой атлетикой или другими видами спорта могут принести вред.

**ПУСТЬ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ БУДЕТ В РАДОСТЬ И ПРИНОСИТ ПОЛЬЗУ!**

****