Двигательная активность школьников – условие гармоничного развития личности школьника

Консультация для родителей
Учителя физической культуры
Максимкиной Т. В.

В последние годы становится все более очевидным, что у большинства школьников отмечается дефицит, недостаточная двигательная активность.

Это происходит в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин. Гиподинамия может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя).

Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом.

У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулось.

Пути решения проблемы низкой двигательной активности школьников

Единственная возможность нейтрализовать отрицательные последствия гиподинамии, возникающей у школьников при продолжительном и напряжённом умственном труде, это активный отдых от школы и организованная физическая деятельность.

Организованная физическая деятельность:

- утренняя физзарядка
- подвижные игры на школьных переменах

- подвижные игры на уроках физической культуры
- занятия в хореографических кружках
- занятия в спортивных секциях

- прогулки перед сном
- активный отдых в выходные дни

Возможно, Вы замечали, что гимнастика, занятия в спортивных секциях вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение.

Поэтому становится понятным, почему человек,
познавший “вкус” физических упражнений и спорта , стремится к регулярным занятием ими.

Кроме того, доказано влияние двигательной активности на общее развитие и формирование личности ребёнка!

- ***Способствует более интенсивному интеллектуальному развитию.***
- ***Положительно влияет на развитие речи.***
- ***Формирует личностные качества: самостоятельность, активность, инициативность, смелость.***

Уважаемые родители!
Если вы желаете, здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи!

Ребенок учится, беря пример с ВАС - родителей!

- живите в определенном режиме труда, отдыха, питания;
- начинайте день с утренней зарядки;
- не становитесь рабами телевидения, особенно в выходные дни, найдите время для подвижных игр, прогулок, общения с природой;