



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 серьезных 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;**

