**Памятка для родителей**

**«О пользе физической активности»**

Согласно информационному бюллетеню ВОЗ одним из факторов смертности является недостаточная физическая активность (гиподинамия). Физическая активность и здоровье человека – эти два понятия неразделимы. Обеспечить правильную работу организма позволят сбалансированные и регулярные физические нагрузки.

По рекомендации Всемирной организаций здравоохранения дети и подростки должны заниматься физической минимум 60 мин в день.

**Несколько фактов о пользе занятий физическими упражнениями:**

**1.Долголетие.**

 Постоянные занятия физической культурой снижают риск ранней смерти.

**2.Улучшение функций головного мозга.**

При физической нагрузке улучшается кровообращение, мозг лучше питается - это влияет на память, восстанавливаются поврежденные клетки головного мозга. В процессе физической нагрузки развиваются отделы головного мозга отвечающие за обучаемость.

**3.Нормализация массы тела.**

Ни какие диеты не помогут в борьбе с избыточной массой тела так, как делают это физические упражнения или ходьба.

 **4.Борьба с депрессиями**.

Депрессия возникает в следствии нарушения функций человека. Правильно протекающие процессы в не нарушают гормональный фон, и возможность подхватить депрессию снижается.

**5.Укрепление сердечно-сосудистой системы.**

Сердце - мышца, ее нужно тренировать. Хорошо работающее сердце перекачивает больше крови, которая приносит важные жизненные элементы органам и тканям организма, улучшая здоровье.

**6. Укрепление опорно-двигательного аппарата.**

Исключение двигательной активности из режима дня приведет к снижению тонуса мышечного корсета, торможению обновления костной ткани, а следовательно к ухудшению способности выполнять высококоординированные движения.

**6.Снижение риска хронических заболеваний.**

Снижение уровня холестерина, профилактика диабета, нормализация давления, снижение вероятности получения инсульта

**7.Улучшение сна.**

Чтобы легче заснуть за несколько часов до сна займитесь физической нагрузкой, в этом случае снотворное вам не пригодится, так как организм устанет, и ему потребуется время для восстановления сил.

**Игры, которые помогают быть здоровыми**

Организуя семейный досуг, не упускайте возможность оздоровить ребенка. Игры будут способствовать укреплению мышечных групп корпуса и сводов стопы, сформируется правильная осанка; улучшатся функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; разовьются физические качества.

Игровые упражнения выполняются по показу взрослого.

**Петушки гуляют**

**Описание:** И.П. стоя, плечи опущены, руки на поясе.

Выполнить ходьбу по комнате с высоким подниманием бедра, носочек ноги тянется. Шаги нужно выполнять перекатываясь с носка на пятку.

**Веселая веревочка**

**Описание**: Разнообразные прыжки через скакалку, которую вращают родители.

**Турецкий официант**

**Описание:** И.П. стоя с книгой на голове, спина прямая. Рассмотрите с ребенком картинки о способе переноса грузов на Востоке. Приняв И.П., ребенок выполняет несколько шагов. Игра заканчивается выполнением релаксационного упражнения (1 - подняв руки, потянуться на носочках вверх, вдохнуть. 2 – наклоняясь опустить и расслабить руки— выдох).

**Разминка для ежа**

**Описание:** И.П. лежа на спине, руки за головой. На счет «1» сгруппироваться на 3-4 сек, обхватив ноги под коленями «ёжик свернулся», «2» - вернуться в И.П.(5—6 раз). Между упражнениями отдых до полного расслабления.

**Мастер мяча**

**Описание:** Ребенку предлагается подбросить мяч вверх, быстро выполнить задание, поймать мяч. Задания: хлопок в ладошки (над головой, перед собой, за спиной); поворот вокруг оси; присесть и вскочить на ноги; наклоняясь, пальцами рук дотянуться до носков ног, выпрямиться.

**В полете**

**Описание:** Поза выполняется с поддержкой за руки и удерживается не более одну-две секунды. Упражнение повторяется со сменой опорной ноги, родитель контролирует, правильность выполнения позы.