Каждый родитель хочет видеть своего ребѐнка здоровым, весѐлым, хорошо физически развитым.



Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие

требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее

влияние.



Под воздействием движений улучшается функция сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается лѐгочная вентиляция.

Активные движения повышают устойчивость ребѐнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышаю деятельность лейкоцитов.



И напротив, ***недостаток движений***

(гиподинамия)  вызывает  изменения  в  центральной

нервной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и не- устойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, к снижению работоспособности организма.

Имеет большое значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят

стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей.



**Успехов вам, друзья, в нелёгком, но благородном деле воспитания здоровых, крепких, умных детей!**



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 14 «Юбилейный»**

**Памятка для родителей**

**Быть в движении - значит укреплять здоровье**

