

## Консультация для родителей

### «Влияние физической культуры на здоровье ребёнка»

Дорогие родители. Как вы считаете, главная задача родителей в отношении ребенка, какая? Беречь здоровье. Конечно, и в этом вопросе мы с вами полностью солидарны.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Забота о развитии и здоровье ребенка начинается с организации здорового образа жизни в семье, детском саду.

**Здоровый образ жизни** – это благоприятный климат в семье, в детском саду, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребенку, это правильно организованное питание, режим, использование физических упражнений в зале и на воздухе, активный отдых.

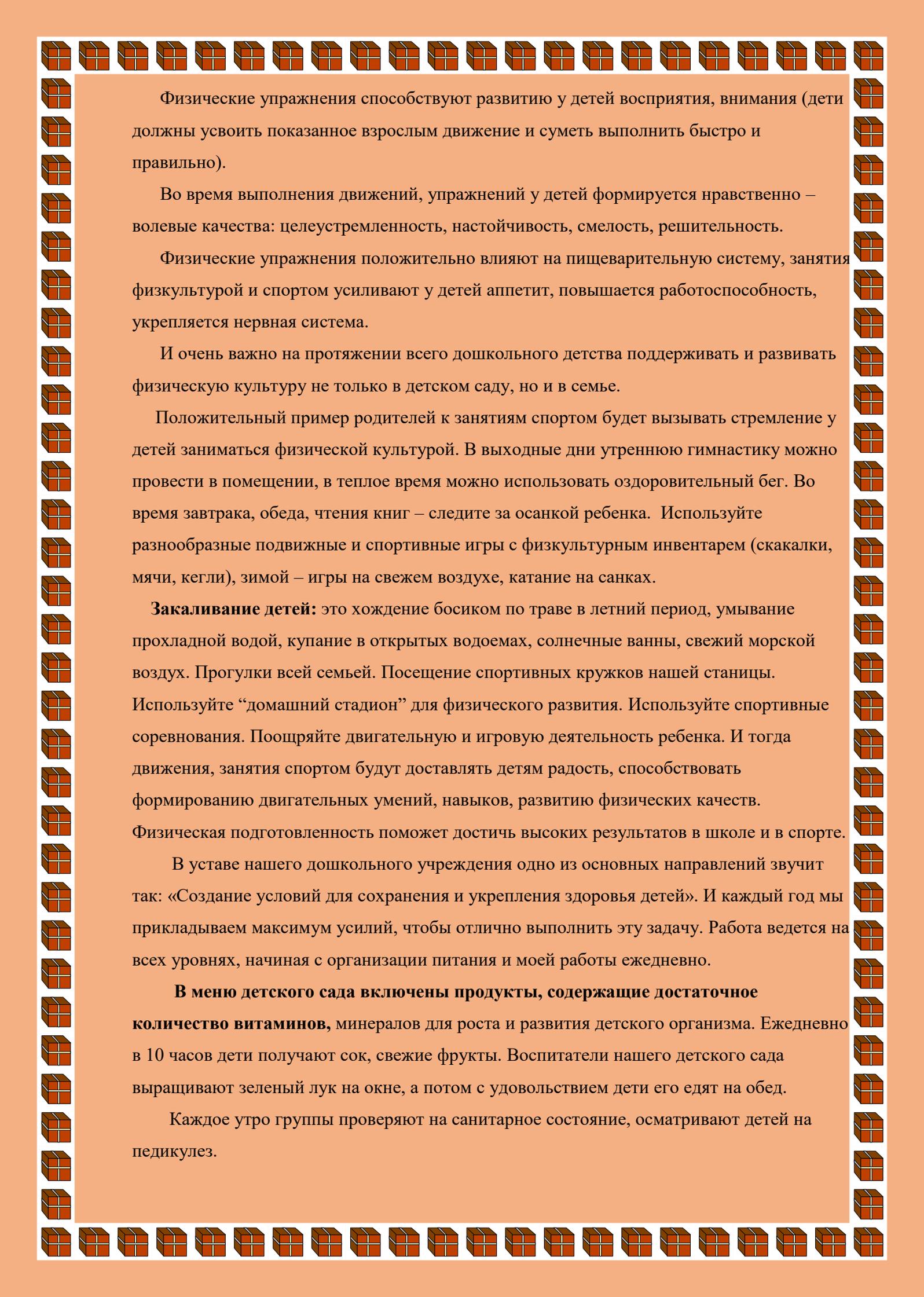
С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения у детей беспорядочны, но постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер.

**Физическая культура** – является залогом здоровья, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма.

**Под воздействием движений улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем.** Интенсивная двигательная активность ребенка усиливает сердечную деятельность, тренирует сердце, на занятиях по физкультуре дети дышат только носом, используя дыхательные упражнения. Высокий темп меняется на медленный. Активные физические движения повышают устойчивость организма к заболеваниям, а недостаток движений приводит к нарушению обмена веществ в организме, к уменьшению функциональных возможностей сердечно – сосудистой, дыхательной систем, и, следовательно, к снижению работоспособности организма.

**У детей дошкольного возраста интенсивно формируется опорно – двигательный аппарат.** Интенсивно развиваются мышцы рук, спины, живота, ног на утренней зарядке, физкультурных занятиях, на коррекционных занятиях по профилактике осанки и плоскостопия, двигательная активность детей на прогулке и в группе с использованием физкультурного оборудования.

**Посредством физических упражнений у детей развиваются физические качества:** ловкость, быстрота, выносливость, сила, которые используются в беге, прыжках, метании, ползании, лазании, играх эстафетах, спортивных играх. Два раза в год с детьми проводится диагностика физической подготовленности. Выявляются дети с высоким, средним, низким уровнем. Планируем индивидуальную работу с отстающими детьми.



Физические упражнения способствуют развитию у детей восприятия, внимания (дети должны усвоить показанное взрослым движение и суметь выполнить быстро и правильно).

Во время выполнения движений, упражнений у детей формируется нравственно – волевые качества: целеустремленность, настойчивость, смелость, решительность.

Физические упражнения положительно влияют на пищеварительную систему, занятия физкультурой и спортом усиливают у детей аппетит, повышается работоспособность, укрепляется нервная система.

И очень важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать физическую культуру не только в детском саду, но и в семье.

Положительный пример родителей к занятиям спортом будет вызывать стремление у детей заниматься физической культурой. В выходные дни утреннюю гимнастику можно провести в помещении, в теплое время можно использовать оздоровительный бег. Во время завтрака, обеда, чтения книг – следите за осанкой ребенка. Используйте разнообразные подвижные и спортивные игры с физкультурным инвентарем (скакалки, мячи, кегли), зимой – игры на свежем воздухе, катание на санках.

**Закаливание детей:** это хождение босиком по траве в летний период, умывание прохладной водой, купание в открытых водоемах, солнечные ванны, свежий морской воздух. Прогулки всей семьей. Посещение спортивных кружков нашей станицы. Используйте “домашний стадион” для физического развития. Используйте спортивные соревнования. Поощряйте двигательную и игровую деятельность ребенка. И тогда движения, занятия спортом будут доставлять детям радость, способствовать формированию двигательных умений, навыков, развитию физических качеств. Физическая подготовленность поможет достичь высоких результатов в школе и в спорте.

В уставе нашего дошкольного учреждения одно из основных направлений звучит так: «Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей». И каждый год мы прикладываем максимум усилий, чтобы отлично выполнить эту задачу. Работа ведется на всех уровнях, начиная с организации питания и моей работы ежедневно.

**В меню детского сада включены продукты, содержащие достаточное количество витаминов, минералов для роста и развития детского организма.** Ежедневно в 10 часов дети получают сок, свежие фрукты. Воспитатели нашего детского сада выращивают зеленый лук на окне, а потом с удовольствием дети его едят на обед.

Каждое утро группы проверяют на санитарное состояние, осматривают детей на педикулез.

**Раз в год антропометрические измерения.** Детей старших и подготовительных групп посещают специалисты из детской поликлиники.

**В детском саду ведется работа по закаливанию.** В летний период это босохождение, обливание, солнечные ванны, облегченная форма одежды. Зимой обтирание рук водой по локоть, обильное умывание и полоскание рта.

**Младшие помощники воспитателей строго соблюдают температурный режим в группах, проветривают помещение по графику, обрабатывают спецраствором и кварцуют.**

В группах созданы все условия для двигательной активности детей, достаточное пространство, физкультурный уголок, насыщенный атрибутами для игр.

**Одно из важнейших условий сохранения и укрепления здоровья – режим дня.** Он предусматривает смену разных видов деятельности, что предупреждает умственное и физическое переутомление. Ежедневные прогулки удовлетворяют потребность детского организма в свежем воздухе и свободных движениях.

**Как вы знаете, наше утро всегда начинается с утренней гимнастики.** Её цель: пробудить системы организма и создать положительный настрой на весь день. Я использую разные виды гимнастики. Летом обязательно гимнастика на свежем воздухе.

После гимнастики гигиенические процедуры и дети отправляются на завтрак. **Воспитатели читают меню, обсуждают пользу продуктов** и вспоминают правила поведения за столом. К сожалению, не все дети правильно сидят за столом, тщательно пережёвывают пищу. На это направлены напоминания, указания, воспитатели применяют систему поощрений для тех, кто все аккуратно съест.

После завтрака все дружно готовятся к занятиям. **Два раза в неделю дети занимаются в физкультурном зале.** Дети гуляют ежедневно по любой погоде, кроме штормовых предупреждений. Чтобы быть сильными, ловкими и быстрыми, дети играют в подвижные игры. Подвижной игры на улице (в нашем случае «Мышеловка», «Ловишки»)

**К нетрадиционным методам оздоровления** относятся разные упражнения на развитие дыхания, гимнастики для глаз.

**Прогулки на свежем воздухе, выполнение режима, правильное питание, занятия спортом, закаливание, активный отдых, зарядка, исключение вредных привычек, прививки, душевный комфорт – это залог счастливой семьи.**

Из этого всего можно сделать вывод, что физическое здоровье вашего ребёнка, залог его здоровья и успеха. Физическое, психическое и социальное благополучие позволяет ребёнку быть активным в своей жизни.

**А с вашей помощью ребёнок может достичь больших результатов!!!**