

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида №35 «Светофорик»

Консультация для родителей
О роли физического воспитания
«Ключ к успеху»

подготовила
инструктор по физической культуре
Плакса Елена Васильевна

2021г.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития. Особую роль в «создании» здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, творческого, гармонически развитого ребенка играет физического воспитания.

Физическое воспитание имеет большое значение для детей-дошкольников, так как происходит бурное развитие организма ребёнка. В этот период закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития. Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, оказывает положительное влияние и на умственное развитие ребёнка, складываются положительные черты характера.

Здоровое, благополучное пребывание детей в детском саду и в семье, во многом определяется **режимом дня**, в котором предусмотрены соответствующее возрасту распределение периодов сна и бодрствования; приёмов пищи; гигиенических и оздоровительных мероприятий. Кроме того, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. Строгое соблюдение режима обеспечивает детям хорошее самочувствие, бодрое настроение, успешное усвоение знаний и умений, хороший аппетит, спокойный сон. Особенно важно максимальное пребывание на свежем воздухе в сочетании с двигательной деятельностью детей.

При динамических движениях активизируется дыхательная мускулатура, увеличивается диапазон движений грудной клетки, что, в свою очередь, влияет на положение костей скелета, грудного изгиба позвоночника, от чего в значительной степени зависит осанка ребёнка.

Удовлетворение потребностей в движении, является важнейшим условием жизнедеятельности ребёнка и нормального его развития – не только физического, но и интеллектуального.

Достаточная по объёму двигательная активность благополучно сказывается на функциональном состоянии головного мозга, увеличении работоспособности, повышении производительности в выполнении различных действий.

Для создания оптимального двигательного режима, необходимого для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей необходимо использовать различные формы двигательной активности. К формам организации двигательной деятельности детей относятся: физкультурные занятия; утренняя гимнастика; подвижные игры и физические упражнения на прогулке; физкультминутки; гимнастика пробуждения после дневного сна; закаливающие мероприятия; активный отдых: детский туризм, физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья, каникулы; самостоятельная двигательная деятельность детей. Все эти формы работы по физическому воспитанию взаимосвязаны и дополняют друг друга, вместе с тем каждая имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения и в семье.

Если меры по укреплению здоровья ребёнка, занятия физическими упражнениями, проводимые в детском саду, подкрепляются в семье (с учётом индивидуальных особенностей ребёнка), у него прочнее закрепляются положительные навыки и привычки.

Семейное воспитание определяет активность и инициативу детей к занятиям физическими упражнениями, их интерес к спорту, так как родители являются первыми педагогами в воспитании ребенка. Этому способствует близкое эмоциональное общение детей и родителей в разных ситуациях. Естественно возникающая совместная деятельность (пешие прогулки и походы в выходные дни), участие в физкультурных праздниках в детском саду; обсуждение успехов страны в спорте; переживания при просмотре телевизионных спортивных передач; рассматривание иллюстраций в книгах на спортивные темы.

Основными компонентами, обеспечивающими нормальное физическое воспитание детей дома, являются физкультурно-оздоровительные комплексы «Домашний стадион», мячи, санки, велосипеды, лыжи, скакалки и другое. Однако зачастую возможности этой предметной среды используются ограниченно. Большинство родителей в силу различных причин не могут успешно организовывать двигательную деятельность своих детей в соответствии с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Некоторые взрослые предпочитают занимать позицию стороннего наблюдателя. Необходима совместная деятельность взрослых и детей. Было бы здорово, если бы совместные занятия физической культурой и спортом стали общим семейным делом. Дети особенно восприимчивы к положительным примерам родителей, их отношению к занятиям спортом.

Заниматься должны уже сейчас, когда ребенок ходит в детский сад. Что же должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизни ребенка стал началом в укреплении его здоровья? Велика роль примера самих родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми, важно родителям хорошо ознакомиться с комплексами упражнений, которые дети выполняют в детском саду. Тогда мы вместе добьемся более высоких результатов в физическом развитии наших детей.

Список использованной литературы:

1. Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома. Режим. Закаливание. Игры и упражнения. - М.: Школьная пресса, 2007.
2. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста – М.: АРКТИ, 2003.
3. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей – М.: Просвещение, 1986 .