**«Совместная работа детского сада и семьи по физическому воспитанию»**

**(начало)**

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства. В процессе физического воспитания осуществляется одновременно умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Значение физического воспитания для всестороннего развития детей.

Физическое воспитание решает ряд оздоровительных задач:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья детей. Улучшение физического развития и физического совершенства, повышение работоспособности организма ребенка.
2. Физическое воспитание оказывает огромное влияние на развитие костной системы, связок, суставов, мышечной системы, сердечнососудистой системы, пищеварительной системы, дыхательной системы. Кроме того физическое воспитание решает ряд образовательных задач: формируются двигательные навыки и умения. Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент их дальнейшего совершенствования в школе.

В детском саду и в семье должно уделяться привитию навыков личной и общественной гигиены. От этого во многом зависит здоровье детей. Посредством физического воспитания решается ряд воспитательных задач: привычка к строгому соблюдению режима дня, потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями, воспитание положительных черт характера, организованность, дисциплинированность , самостоятельность, активность.

Когда ребенок занимается физической культурой у него развиваются психические процессы: восприятие, мышление, воображение и другие, а так же мыслительные операции( анализ, синтез, сравнение, наблюдение).

В процессе физического воспитания осуществляется подготовка труду: у детей укрепляется здоровье, формируются двигательные навыки, развиваются физические качества необходимые для труда. Кроме того дети овладевают трудовыми навыками , связанные с оборудованием помещения или площадки. У детей формируются навыки самообслуживания, а так же по оказанию помощи воспитателю в проведении закаливающих процедур.

Родителям следует обратить внимание на воспитание у детей правильной осанки. Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения костной, связочно - суставной и нервно- мышечной системы , а так же внешней среды – питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием грудной клетки. Неправильное положение или неправильные движения тела ребенка могут деформировать грудную клетку, уменьшают ее подвижность, влекут за собой ограничение подвижности легких, а следовательно, газовый обмен в организме. Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровление организма. Между тем, не во всех семьях уделяется этому должное внимание. За положением спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, а вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых. Нередко дети сидят либо скрестив ноги опираясь наружным краем стопы о пол ( это может привести к деформации стопы), либо зацепив ступнями за передние ножки стула и сдвинувшись на край. При таком положении возможен наклон таза влево или вправо, а затем отклонение позвоночника от вертикальной линии. Так же важно, уважаемые родители, проверять позы, которые принимает ребенок во время утренней гимнастики, рисования, настольных игр, игр в песочном дворике, где дети подолгу просиживают на корточках.

Сутулость, наклон головы вперед, выпяченный живот чаще всего возникают в результате неправильной позы ребенка, а так же слабость тех мышц, которые удерживают его тело в нужном положении. Со слабостью мышц нужно бороться, в первую очередь, общими мерами укреплять организм. Это ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами.

Какие же основные требования к детям для формирования правильной осанки: во время ходьбы ребенок должен идти, не опуская головы, с развернутыми плечами. Чтобы приучить ребенка не наклонять голову вперед надо дать ему поносить на голове мешочек с песком или крупой (200-300г). бег должен быть непринужденным, со свободным движением рук. Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об овладении высотой или длиной, а о мягком приземлении. Для выработки правильной осанки надо начинать обучение с мягкого приземления (подскоки, подпрыгивания). При упражнении метания следует заботиться о правильном замахе, который вырабатывает навык метания и вместе с тем укрепляет мышцы плечевого пояса. Дети должны упражняться в метании, как левой так и правой рукой. Это развивает мышцы симметрично. Кроме упражнений в основных движениях, с детьми 6-7 лет проводятся упражнения, укрепляющие отдельные, наиболее слабые, группы мышц. Выбирая такие упражнения, надо заботиться, чтобы они укрепляли, а не растягивали слабые мышцы плечевого пояса спины и живота. В каждом движении важно наметить элементы, которые надо выполнить особенно отчетливо. В упражнениях связанных с отведением рук в сторону или покачиванием рук вперед назад, обращается внимание детей на большее отведение рук спереди назад нужно требовать, чтобы маятник качался равномерно. При поднимании рук вверх дети также должны поднимать и голову и добиться этого легче если в руках ребенка обруч или палка, и на нее надо смотреть. В результате у детей укрепляется мышечная система, органы дыхания и кровообращения, совершенствует координацию движений. Все это способствует формированию правильной осанки.

ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ.