## Консультация для родителей:

## «Ключ к успеху»

Забота о детях, их благополучии, счастье в здоровье - всегда, была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дня семьи ,должна задать физическая культура. Здоровье малыша, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений - вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.

Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве, Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от вас, родители, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут.. Важно привить детям до -школьного возраста вкус к регулярным занятиям физкультурой, потребность в таких занятиях, Сделать это непросто. Если вы с первых лет приучили ребёнка к правильному режиму, закалили его, то ваша задача облегчается. Вам надо лишь последовательно продолжать начатое. Но если вы уделяли физической культуре недостаточно внимания, что-то упустили, не огорчайтесь. К счастью, многое ещё можно исправить. Надо только проявить настойчивость.

.Всем родителям хочется, чтоб их ребенок рос здоровым, сильным, крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, растут слабыми , часто болеющими. К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. Маленький - значит слабый, считают родители - его надо охранять, защищать, и, часто охраняют малыша совсем не от того, от чего следует: встал с постели - помогают одеться; сел за стол – все нарезано, споткнулся –поддерживают; упал- поднимают. Ну а если наоборот : предоставить ребенку возможность самому преодолевать трудности ,справиться со всеми физическими нагрузками? При этом ребенок сам учиться определять меру своих возможностей, развивает осторожность, подготавливает себя для успешного овладении сложными двигательными навыками, допустим, езды на самокате ,велосипеде, роликах. Крепнут мышцы пальцев, кистей, спины и ног , брюшного пресса, ребенок становиться гибким , координированным, ловким- вот вам и профилактика травматизма! Дитя становится здоровым, уверенным в себе. У него повышается жизненный тонус.

Родители внимательно следят, чтобы ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро ( вдруг вспотеет), не прыгал (как бы не ушибся), не лазал (а если упадёт) и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребёнка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей - и в результате разумного физического воспитания.

Ведущей системой ребёнка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются коррелятивно, то есть в прямой зависимости от неё. Чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. Малоподвижные ленивцы долго не живут .Нагружая, мышечную систему, вы не только воспитываете ребёнка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, лёгкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно с гораздо большим напряжением в это время работают легкие, почки, печень, так как усиливаются- обменные процессы. Таким образом, включение скелетно-мышечной системы в напряжённую работу, ведёт к совершенствованию всех органов и систем.

**Движение - это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта**.

Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие мозга, разных его отделов. И чем раньше они войдут в жизнь ребёнка, тем лучше он будет развит. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными, более дисциплинированными, У них укрепляется воля, вырабатывается характер.

Физическое воспитание ребёнка - не простое дело. Для того чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь .В процессе игры ребёнок приобретает жизненный опыт, развивает творческое воображение. Он жадно тянется ко всему новому и очень подвижен. Иногда, кажется, что чересчур, но не спешите останавливать его. Лучше постарайтесь направить эту подвижность в нужное русло, используйте её для формирования жизненно важных навыков.

Занимаясь с ребёнком, взрослый помогает ему подтянуться, высоко прыгнуть, взобраться на стул или на гимнастическую стенку. Ребёнок восхищается отцом, какой папа сильный, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения. Постепенно эти совместные занятия станут самыми счастливыми событиями дня. Необходимо иметь в виду ещё одно немаловажное обстоятельство. Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Физические упражнения- противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким здоровьем вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни

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