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.

Работа по физической культуре с детьми у нас осуществляется по программе “Детство” и дополнительно в своей работе использую программу “Старт”. Программы содержат определенные цели и задачи на каждом возрастном этапе, определенные игры, физические упражнения, которые реализуются в различных видах двигательной деятельности.

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, лыжах, коньках.

Закаливание детей: это хождение босиком по траве в летний период, умывание прохладной водой, купание в открытых водоемах, солнечные ванны, свежие воздух в бору.

Туристические походы и прогулки всей семьей.

Посещение спортивных кружков города.

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.

МБДОУ «Лямбирский детский сад №2 «Родничок»

Консультация для родителей

«Влияние физической культуры на здоровье ребенка».

Подготовила:

Овчинникова Н.А