**Консультация для родителей по физическому**

**развитию дошкольника.**

**Что же такое, здоровый образ жизни?**

Это соблюдение режима, труда, отдыха, сна на основе требований суточного биоритма; двигательная активность, включающая систематические занятия ходьбой, оздоровительным бегом, аэробикой, доступными видами спорта, разумное использование методов закаливания, рациональное питание, умение снимать нервное напряжение.

Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными.

Путей к физическому совершенствованию много.

Один из них – воспитание в семье.

 В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основные личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности.

Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное  отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь  у родителей.

Началом формирования здорового образа жизни в семье является воспитание потребности в здоровье.

Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать – вот задачи здорового образа жизни.

 От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье.

Если взрослые проявят характер и начнут утро с гимнастики, которую сделают вместе с ребенком, - это будет первый шаг в большом и важном деле – укреплении здоровья.

И этот шаг надо сделать как можно скорее.

 Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников ДОУ.

 Физическое воспитание в ДОУ является действенным средством, способствующим разностороннему развитию ребенка.

Процесс оптимизации двигательной активности детей направлен на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических  функций организма, достижение хорошего уровня физической подготовленности. Известно, что систематические занятия физическими упражнениями в режиме дня способствуют улучшению функционального состояния центральной нервной системы, снижению напряженности сердечно - сосудистой и дыхательных систем, предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

 В нашем дошкольном учреждении физическая культура рассматривается в контексте личностного развития ребенка как важная неотъемлемая его часть.

Целью занятий по физическому воспитанию является приобщение детей к ценностям физической культуры, которая представлена единством трех компонентов:

   Телесный компонент предполагает развитие и коррекцию физических данных ребенка: выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости.

   Интеллектуальный компонент направлен на развитие познавательных процессов; на овладение элементарными знаниями; техники выполнения различных движений, анатомического строения человека, правил гигиены, закаливания, сохранения и укрепления здоровья; на знакомство с различными видами физкультурно – спортивной деятельности и т. п.

   Духовно – мировоззренческий компонент предполагает формирование у детей навыков здорового образа жизни, заинтересованности и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Также в русле нашей работы определена система развития воображения детей через особые формы двигательной активности, имеющей оздоровительную направленность.

При условии специальной организации развивающееся воображение может повлиять на целостное психосоматическое состояние ребенка, способствовать достижению устойчивых оздоровительных эффектов. При этом используем нетрадиционные формы оздоровления – элементы игровой танцевальной ритмики, игрогимнастики, современные оздоровительные инновационные технологии. Что же такое, здоровый образ жизни?

Это соблюдение режима, труда, отдыха, сна на основе требований суточного биоритма; двигательная активность, включающая систематические занятия ходьбой, оздоровительным бегом, аэробикой, доступными видами спорта, разумное использование методов закаливания, рациональное питание, умение снимать нервное напряжение.

Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными.

Путей к физическому совершенствованию много.

Правильное физическое воспитание детей предполагает постоянное заботливое отношение к их здоровью в семье. Необходимо стремиться к четкому распорядку жизни и деятельности детей. Это требует, прежде всего, установления правильного двигательного режима. Под двигательным режимом понимают целесообразное чередование двигательной активности и отдыха детей с учетом возраста, состояния здоровья, особенностей быта семьи и возможностей домашней обстановки.

Уже в раннем возрасте надо больше уделять внимания правильному развитию движений у детей, совершенствованию двигательных умений. Дети, которые недостаточно упражняются в движениях, остаются неловкими, несмелыми. Попадая в коллектив сверстников, они чувствуют себя неполноценными, сторонятся товарищей, не хотят участвовать в их играх. Поэтому важно побуждать ребенка к самостоятельным, свободным движениям.

В домашних условиях следует так организовать физическое воспитание, чтобы дети ежедневно занимались утренней гимнастикой, играли в подвижные игры, систематически совершали прогулки, принимали закаливающие процедуры.

При занятиях утренней гимнастикой следует учитывать, что упражнения, предназначенные для взрослых, трудны, утомительны для детей. Непригодны упражнения в упоре у стула, стола, сильные наклоны туловища вниз, назад, в стороны, т.к. они могут отрицательно воздействовать на зрительную функцию.

Гимнастика для дошкольника должна быть проста, доступна, интересна. Необходимо включать специальные упражнения для глаз: поднять глаза вверх, опустит вниз без поворота головы; посмотреть вправо, влево; круговые движения головой с открытыми и закрытыми глазами.

Последовательность проведения гимнастики может быть такой: энергичная ходьба по ограниченному пространству (ковровой дорожке), чтобы движения не вызывали боязни у детей, ходьба сменяется непродолжительным бегом 30-40 с, потом бег переходит в ходьбу 20-30 с, далее проводится 5-6 общеразвивающих упражнений, включающих в работу все мышечные группы рук, туловища, ног. Занятия заканчиваются спокойной ходьбой или игрой малой активности. Общая продолжительность гимнастики 5-7 мин.

Многие упражнения (ходьба, бег) в домашних условиях могут выполняться босиком, что способствует закаливанию ребенка, укреплению мышц, ведет к предупреждению плоскостопия. С этой целью можно рекомендовать различные задания: ходьба по палке, ходьба на носках, катание палки ступнями ног, собирание мелких предметов (карандашей, мелких кубиков, шариков) в коробку с пола пальцами ног. Ходьба по веревке, собирание полотенца ногами, поднятие мяча ногами из положения сидя на полу.

В процессе индивидуального выполнения упражнений ребенок действует в удобном для него темпе, внимание ребенка направлено на осознанное восприятие задания, опирается на указанные ему ориентиры, что создает возможность представления ребенком движения, правильного его воспроизведения.

Правильному выполнению упражнений помогает использование различных атрибутов, игрушек: флажок, гимнастических палок, обручей, мячей. Ребенку интересно выполнять упражнения с предметами, особенно звучащими игрушками (колокольчиками, погремушками). Они повышают интерес к занятиям, снимают зрительное напряжение. Развивают слуховую ориентировку ребенка.

Взрослые должны помнить о двигательном запасе у детей. Нередко в результате чрезмерной опеки со стороны родителей, ребенок начинает чувствовать себя неполноценным, боится сделать лишнее движение. У него нет потребности в движениях, возникает их дефицит. Следует постоянно следить за нагрузкой на детей во время самостоятельной деятельности, не допускать, чтобы дети занимались непрерывно слишком долго, чаще следует организовывать отдых.

В домашнем досуге дошкольника значительное место занимают игры-занятия за столом. Для ребенка они должны быть непродолжительными (7-10 мин) и заканчиваться активным отдыхом: гимнастикой для глаз, дыхательными упражнениями, упражнения для снятия мышечного напряжения. Зрительное напряжение может быть снято с помощью следующих упражнений: поднять глаза вверх, опустить вниз, отвести глаза вправо-влево без поворота головы, закрыть глаза на 30-40с, сделать круговые движения глазами, головой и т.д. упражнения можно выполнять в положении стоя, сидя на стуле. Мышечную нагрузку хорошо снимают упражнения: стойка на одной ноге с сохранением равновесия, стойка у стены, ходьба по комнате с мешочком на голове.

Таким образом, в семье, где взрослые найдут время для проведения гимнастики, прогулок, занятий физическими упражнениями, играми, добьются хороших результатов в физическом воспитании детей.

Желаем успехов в воспитании здорового ребенка!