

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №79 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»**

**Консультация для родителей
«Здоровье ребенка в ваших руках»**

Подготовила: инструктор по
физической культуре
Гордеева Е.Г.

го Саранск

Физкультура и спорт, как известно, эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка. Как считают современные авторы, начиная занятия физкультурой после 3 лет – родители уже опоздали с началом физического воспитания ребенка. Однако физическое развитие ребенка в возрасте от 3 до 6 лет позволяет заинтересовать его занятиями спортом и научить основным навыкам и принципам физической культуры. Занятия физкультурой усиливают компенсаторные возможности организма, повышают его сопротивляемость. Оздоровительный бег, гимнастические упражнения, лыжи, велосипед, плавание – все эти средства обладают высокой степенью воздействия на организм, поэтому требуется контролировать интенсивность нагрузок на детей при оздоровительных занятиях. Здоровье – великое благо, недаром народная мудрость гласит: «Здоровье - всему голова!». Важным аспектом оздоровительной физкультуры являются физическое воспитание детей в детских садах, под руководством специалистов в области физического воспитания, самостоятельные занятия с детьми в домашних условиях, в семейной обстановке, направленные на оздоровление и закаливание детей. Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма. Ни одно лекарство не поможет ребенку так, как последовательные и систематические занятия физкультурой. В последнее время отмечается огромный рост популярности оздоровительных физических упражнений, никогда люди так не увлекались различными формами оздоровительной физкультуры всей семьей как это происходит сегодня. Привычной картиной становятся семьи, в полном составе занимающиеся бегом, лыжами, закаливанием, «моржеванием» и другими видами оздоровительной физкультуры.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на укрепление их здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе. Задачи физического воспитания тесно связаны с задачами умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания. Организм ребенка-дошкольника находится в периоде становления функций, их непрерывного совершенствования, поэтому весь комплекс средств физического воспитания (режим, гигиена, закаливание, активные движения, подвижные игры, спортивные упражнения) должен обеспечить решение главной задачи — воспитание здорового, гармонически развитого ребенка, способного легко адаптироваться в условиях дошкольного и школьного обучения. Удовлетворение потребности дошкольника в движениях является важнейшим условием его жизнедеятельности и нормального развития — не только физического, о котором уже говорилось выше, но и интеллектуального. Достаточная по объему двигательная активность

благоприятно сказывается на функциональном состоянии головного мозга, увеличении работоспособности, повышении произвольности в выполнении различных действий.

Первые годы – от рождения до поступления ребенка в школу – имеют не преходящее значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

Основой всестороннего развития ребенка в эти годы является физическое воспитание. Нормально развивающийся ребенок постоянно стремится к движению. Через движение ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность.

Особое значение имеют движение кисти рук, которые активизируют кору больших полушарий, стимулируют развитие речедвигательного центра. Чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

Дошкольные учреждения посещают дети от 1,5 месяцев до 6 лет. Группы комплектуются с учетом анатомо-физиологических особенностей и условий жизни, воспитания и обучения.

Вся работа в дошкольных учреждениях осуществляется в соответствии с государственной «Программой воспитания и обучения в детском саду», где определены задачи, содержание и формы организации физическими упражнениями.

Для ребенка первых трех месяцев жизни характерны беспорядочные, нескоординированные движения, которыми они отвечают на звуки и появление взрослого. Важно вызвать и поддерживать в нем так называемый «комплекс оживления», когда ребенок улыбается и находится в движении. Это способствует развитию всей мускулатуры, укрепляет организм, повышает общий уровень жизнедеятельности. Процесс овладения движением идет очень быстро. С первых недель важно обеспечить оптимальные условия для двигательной активности ребенка и последовательность в развитии двигательных действий.

На втором году жизни внимание должно быть сосредоточено на обучении ребенка ходьбе. Сначала движения ребенка не уверенны, не достаточно координированы. Но к концу второго года они настолько осваивают эти движения, что способны подниматься и опускаться самостоятельно по лестнице. Широкие контакты с окружающими предметами стимулируют развитие мелкой моторики рук, которая в свою очередь способствует развитию речи, мышления, игровой деятельности.

На 3 и 4 году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий бодрят, изменять направление движения и подчиняться заданному темпу. В

4-х летнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, катаются на лыжах, и ездят на трехколесном велосипеде.

На 5-ом году жизни в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные мышцы, движение детей становится точнее и энергичнее.

На 6-ом и 7-ом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений.

Учитывая интенсивность, неодновременность, неравномерность роста и развития, а также низкую сопротивляемость детского организма, первостепенное значение в первые годы жизни имеют *оздоровительные задачи*:

- охрана жизни, борьба с заболеваемостью, закаливание, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным влияниям внешней среды;
- содействие своевременному и гармоничному развитию всех систем организма, расширение его функциональных возможностей, формирование правильной осанки и стопы, развитие быстроты, ловкости и выносливости.

Ребенок прекрасно приспосабливается к изменяющимся условиям, физической нагрузке. Его отличает высокая восприимчивость к усвоению доступных знаний и умений. Поэтому важно решать и *образовательные задачи*:

- прививать навыки личной и общественной гигиены;
- формирование умения и жизненно необходимых двигательных действиях, а также движениях, составляющих основу для дальнейших занятий плаванием, ходьбой на лыжах и др.;
- формировать первоначальные знания, связанные с занятиями физическими упражнениями, и интерес к ним.

Одновременно решаются и *воспитательные задачи*:

- воспитание морально-волевых качеств;
- содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.