

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 «Ромашка»

Консультация для родителей:
**«Зачем дошкольнику
физкультура?»**

Воспитателя МБДОУ №2
Горбенко Ю.В.

г. Приморско – Ахтарск

Многие родители, у которых дети часто и подолгу болеют, считают, что слабого здоровьем ребенка не стоит нагружать физическими упражнениями. Это мнение ошибочно: противопоказаний для занятий физкультурой нет. Сейчас разработано множество различных комплексов физических упражнений. Главное, подобрать каждому ребенку необходимую ему физическую нагрузку. Самый простой критерий отбора — хорошее самочувствие и настроение ребенка во время и после занятий. Очень важно также соблюдать принцип постепенности, чтобы физическая активность улучшала работу всех жизненно важных органов.

Систематические занятия, посильные для малыша физические упражнения непременно укрепят его здоровье, сделают сильным, ловким, выносливым. Как родители могут организовать оздоровление ребенка с помощью физической культуры? Средства эти давно известны: утренняя зарядка, бег трусцой, плавание, катание на велосипеде, турпоходы и экскурсии, зимой — ходьба на лыжах, катание на коньках.



Что дает зарядка?

Малыш просыпается с помощью утренней гимнастики, получает заряд бодрости на целый день, у него укрепляются мышцы, суставы и связки, позвоночник и иммунная система, улучшается аппетит, сон, ускоряется кровообращение, совершенствуются нервные процессы, ускоряется рост, способствует умственному развитию. Гимнастика нацелена на то, чтобы переход между сном и бодрствованием сделать мягким и гармоничным.

Родителям необходимо проконсультироваться с педиатром о возможных противопоказаниях или подборе упражнений. А в целом зарядка для детей — необходимое условие для гармоничного развития ребенка.



Вводить зарядку в распорядок дня можно с двухлетнего возраста. Выполнять упражнения следует каждое утро (не считая периоды болезни малыша) всегда в одно время: после сна, натощак, в проветренном помещении.

Одежда ребенка не должна сковывать его движений, а лучше и вовсе проводить зарядку в трусиках и босиком. В детской зарядке не должны использоваться гантели и другие утяжелители. Нельзя перенапрягать малыша. Зарядка должна продолжаться от 5 до 15 минут, и нужно строго следить за его осанкой, правильным исполнением упражнений и дыханием.

Так как объяснить маленькому ребенку, что зарядка очень полезна для его организма, пока невозможно, лучшей мотивацией малыша к зарядке является личный пример. Детям свойственно повторять все за взрослыми, и если ребенок увидит, с каким удовольствием родители делают зарядку, он обязательно присоединится к ним. Проводить зарядку лучше под любимую музыку ребенка, и сделать упражнения своеобразным ритуалом – пусть это будет игра. Тогда утренняя зарядка станет малышу в радость.

Хотелось бы отметить, что ребенку нужно правильно дышать через нос. Чтобы лучше это контролировать, следует включать упражнения со звуками на выдохе («с-с-с»; «ш-ш-ш»).

Нужно контролировать безопасность ребенка, но не подавлять при этом его активность. Сравнить достижения ребенка нужно только с его личными прошлыми результатами. Чаще следует хвалить его за успехи и вселять уверенность.

Зарядка должна быть:

- **Постепенной.** От простого упражнения к сложному. Нагрузка увеличивается и снижается так же постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.
- **Разнообразной.** Примерно каждые 10 дней следует заменять 1-2 упражнения, чтобы поддерживать интерес ребенка. Включать в зарядку разнообразные предметы: мячи, скакалки, флажки, любимые игрушки. Придумывать названия для упражнений («самолетик», «петушок», «зайчик», «ракета»).
- **Регулярной.** Оздоровительный эффект достигается только с помощью систематического выполнения. Ежедневно тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаем благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Надо стараться, как можно раньше воспитывать у ребенка привычку делать каждый день зарядку.
- **Умеренной.** Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка
- **Доступной.** Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.

Врач и педагог Е.А. Аркин указывал: «Как физическая постановка нашего тела, так и душевная установка по отношению к окружающему миру — всецело дело воспитания, результат тех примеров и образцов, которые ребенок видит и слышит со стороны родителей».

Пусть ваш малыш будет здоровым и счастливым!

