

## Консультация для родителей

### «Растим ребенка здоровым»

Ребенок - это радость, надежда и счастье родителей. Как хочется видеть своего малыша здоровым, крепким, сильным. Воспитание физически крепкого молодого поколения начинается с самого раннего возраста.



О здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности внутриутробного развития, наследственность, социальные условия и др.). К наиболее значимым факторам, определяющим развитие ребёнка, относится семейное воспитание.

Вы, родители, имеете возможность развивать личность ребёнка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знаете лучше, чем кто-либо другой. Именно вы несёте ответственность за его физическое, нравственное, умственно-социальное воспитание и развитие. Родители хотят видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, активными, сильными, выносливыми, умными.

Важнейшим условием воспитания здорового ребёнка является двигательная активность. Значимая роль в формировании двигательной активности принадлежит вам, родителям! Достижение высокого уровня двигательной активности ребёнка семье во многом зависит от создания рационального двигательного режима, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельности относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры, физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные прогулки родителями на детской площадке, в парке, в лесу.

Подвижные игры способны обеспечить развитие всех необходимых физических качеств (*сила, ловкость, быстрота, выносливость и гибкость*). Вступая

в игру добровольно, каждый её участник сам берёт на себя обязательства выполнять правила и традиции игры. Игры не требуют от участников специально подготовленности.

В нашем детском саду имеется хорошо оснащённые спортивный музыкальный залы. Ежедневно проводится утренняя гимнастика. Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю, одно из них (начиная со средней группы) проводится на свежем воздухе. Музыкальные занятия проводятся 2 раза в неделю.

Правильный подбор и использование физического оборудования способствуют развитию двигательной сферы ребёнка, позволяют более полно удовлетворить потребность в движении. Поэтому следует позаботиться о создании физкультурно-игровой среды дома.

Так, лазанье по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на самокате, увеличивают амплитуду движений, улучшают гибкость опорно-двигательного аппарата.

Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель способствуют развитию быстроты движений.

Ходьба по шнуру, палке развивает координацию и ловкость. С целью укрепления стопы и профилактики плоскостопия используются массажёры, мелкие предметы (палочки, шарики для захвата их пальцами ног, ребристые доски).

Формированию правильной осанки способствуют упражнения, выполняемые на гимнастической стенке, с гимнастической палкой.

Уважаемые родители, позаботьтесь о разнообразии физкультурно-игровой среды в домашних условиях!

Помните! Забота о физическом развитии должна начинаться с закладывания фундамента – налаживания общего режима, закаливания, правильного питания, воспитания культуры движения. Вовлекайте своих детей в игры и упражнения, направленные на развитие ловкости, скорости и выносливости!

Только при совместной работе семьи и детского сада, и используя разнообразные средства физического воспитания, мы сумеем сохранить, укрепить и вырастить детей физически и психически здоровыми личностями.