

Консультация для родителей.

«Физкультура - это сила и здоровье»

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения. Основная задача – снижение числа острых и хронических болезней у детей. Современное дошкольное образование требует от детей значительных физических и психических усилий. Статистика последних лет безжалостна: последние 10-15 лет сохраняется тенденция ухудшения здоровья детей.

Количество здоровых детей всего около 7-10%. Наиболее распространенными являются заболевания органов дыхания, патология костно-мышечного аппарата, заболевания пищеварительного тракта. Возрастает число нарушений зрения, осанки, расстройства центральной нервной системы детей с соответствующим ухудшением восприятия учебного материала преподаваемого в ДОО. Физическое воспитание — неотъемлемая часть современной системы образования. Физическая культура в ДОО служит целям всестороннего развития личности, в том числе, подготовке детей к школе.

Отличительной и главной особенностью физкультуры является приоритет здоровья. Сегодняшний день физическая культура — не погоня за результатами, а кропотливая работа воспитателя и родителей над укреплением здоровья детей. Необходимо учитывать желание, настроение, темперамент каждого ребенка и каждого учить саморегуляции, адаптации, релаксации. Многие взрослые сейчас считают, что физкультура у детей — это прихоть и пользы не приносит, что мол школа всему научит. Они глубоко ошибаются. Именно в детстве закладываются все основы будущего здоровья, и если ваш ребенок с детства привык заниматься физическими упражнениями, то будучи уже взрослым, это очень поможет поддерживать себя в форме, он будет воспринимать физические упражнения как неотъемлемую часть своей жизни. Именно в детстве закладывается фундамент здоровой жизни. Групповые физические упражнения с детьми очень отличаются от монотонных, постоянно одинаковых занятий взрослых.

Все мероприятия с детьми проводятся в увлекательной игровой форме, иначе дети не будут хотеть заниматься, физические нагрузки строго дозированы и зависят от возраста вашего ребенка. На базе детского сада созданы все условия для полноценного физического развития и оздоровления детей. Там они занимаются с мячами, скакалками, обручами и другим физкультурным оборудованием; играют в подвижные игры, двигаются под музыку, участвуют в спортивных эстафетах. Также дети учатся общаться, развивают свои социальные навыки, укрепляют здоровье. На улице оборудована спортивная площадка для проведения спортивных мероприятий. На прогулке воспитатели проводят эстафеты, подвижные и спортивные игры и упражнения. Это позволяет избежать ряда болезней, таких как искривление позвоночника, плоскостопие, ожирение, укрепляют мышечный аппарат,

развивают гибкость и эластичность организма, координацию. Умственная активность вашего ребенка напрямую зависит от его физической подготовки, иначе он будет быстро уставать и не научится усидчивости.

Быть здоровым значит чувствовать себя хорошо и физически и умственно. Ни полнота, ни богатырское сложение, ни румянец, сами по себе не являются критериями здоровья. Суть его в гармонии физических и духовных сил, уравновешенности, выносливости, способности противостоять различным вредным влияниям. У здорового ребенка глаза горят интересом ко всему окружающему, он улыбается, готов играть, бегать, веселиться. Он энергичен, его не страшат никакие превратности жизни.

Инструктор по физической культуре
Румянцева Юлия Валентиновна