**Консультация для родителей**

 **«Физическое развитие и здоровье детей**

 **дошкольного возраста»**

*«…Физическое воспитание – это то, что обеспечивает*

*здоровье и доставляет радость».*

*Народная мудрость гласит: «Здоровье всему голова»,*

*«Здоровью цены нет».*

 *Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это*

*желание родителей и ведущая задача, стоящая перед*

*дошкольным учреждением.*

*Не секрет – спорт – большой помощник в*

*осуществлении желания. Семья и детский сад – те*

*структуры, которые в основном определяют уровень*

*здоровья ребенка. Система тесного сотрудничества с*

*семьей является острой необходимостью.*

Каждый **родитель** хочет видеть своего ребёнка **здоровым**, весёлым, **физически развитым**. Формирование важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребёнка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения всесторонне влияют на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и **развивающего детского организма**.

**Активные** движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, углубляют дыхание, улучшают лёгочную вентиляцию. И напротив, недостаток движений *(гиподинамия)* вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системах, приводящих к эмоциональной напряженности и неустойчивости, нарушению обмена веществ в организме, и также к уменьшению функциональных возможностей сердечнососудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности.

Дети должны усваивать показанное взрослым движение и уметь действовать в соответствии с образом также ловко, быстро, технически правильно. Особенно важно поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия (бежать, перепрыгнуть, перелезть, самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от условий, сложившихся в данный момент).

Для разностороннего **развития** функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений, использование их дошкольниками.

Прыжки, упражнения в ходьбе и беге способствуют при определенных условиях формированию важного для жизни качества – выносливости.

Важна **роль** постоянного примера окружающих его взрослых, **родителей**, воспитателей, старших сестер и братьев и сестер для поддержания стремления заниматься ежедневно **физическими упражнениями**, зарядкой. Старшие дошкольники интересуются результатами своих действий: научился отбивать мяч, прыгать через скакалку, забивать мяч в баскетбольное кольцо.

Особый интерес у **детей** вызывают действия со спортивным инвентарем: санки, лыжи, коньки, велосипед, самокат, роликовые коньки. Причем ребенок может заниматься долгое время, что способствует выработке выносливости, укреплению различных мышечных групп, координации движений, **развитию равновесия**.

Имеет большое значение отношение **родителей к физическим упражнениям**. Их положительный пример существенно влияет на стремление **детей** заниматься физкультурой и спортом в свободное время всей семьей. Формы здесь бывают разные: туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях.

За последние годы значительно возрос интерес к более широкому использованию движений в самостоятельной деятельности **детей**, особенно во время прогулок.

Поэтому **родителям** надо знать определенные требования к **развитию** движений ребенка в домашних условиях:

• изучать **двигательные способности ребёнка**, его желание овладеть движением, стремление действовать **активно**, самостоятельно;

• подбирать участников игр (из числа сверстников, **детей** старшего и младшего возраста);

• подготавливать комплексы зарядки с учетом индивидуальных особенностей ребёнка, состояния **здоровья** и в зависимости от уровня **развития движений**.

**Общие правила для домашней зарядки :**

• Утренняя зарядка не может полноценно заменить подвижные игры или специальные физические упражнения

• Одежда для зарядки не должна стеснять движения

• Во время занятий предложите ребёнку сначала, например, сделать одно упражнение для рук и плечевого пояса, затем 2 – 3 упражнения для туловища и 2 – 3 упражнения для ног.

• Заканчивать гимнастику лучше всего спокойной ходьбой

• Продолжительность занятий с младшими детьми должна составлять около 5 минут, а со старшими детьми около 10 минут.

• Не следует включать в домашнюю зарядку упражнения, требующие от ребёнка напряжённого внимания.

• Занятия должны иметь определённую последовательность. Первые упражнения не должны требовать большие затраты сил, а последующие можно выполнять с большей нагрузкой.

• Упражнения, вовлекающие большие группы мышц требуют меньшего количества повторений.

• Если ребёнок теряет интерес к каким-то упражнениям, постарайтесь их заменить.

**Зарядка всей семьёй.**

1. «Пружинка»

И.п. – сидя на фитболе, ноги врозь, руки на коленях, локти развести. - пружинить на фитболе, сначало медленно, затем в быстром темпе; - подтягивать к груди то одно, то другое колено, руки развести в стороны. 2. «Разгибание на шаре»

И.п. – встать на колени и лечь животом на шар, руки прямые на шаре. 1 – поднять руки, голову, выпрямить спину. Живот и рёбра от шара не отрывать. 2 – и.п. Повторить 5-6 раз.

3. « Подними шар»

И.п.- лёжа на спине, шар зажать между лодыжками, руки вдоль туловища. 1- поднять ноги с шаром. 2 – и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Барабанщик».

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги, согнутые в коленях, положить на шар. - бить пятками поочерёдно по шару сверху вниз.

5. «Кошечка»

И.п. – стоя на коленях, ладони положить на шар. - выгнуть спину («кошечка злая» ). - прогнуться в спине («кошечка добрая»).

6. «Отжимание»

И.п. – лёжа бёдрами на мяче, ноги вместе, руки упираются в пол. Кисти на ширине плеч. 1- вдох – руки согнуть. 2- выдох – руки выпрямить. Повторить 8-10 раз.

7. «Прыжки»

И.п.- стоя ноги врозь, шар в вытянутых руках. - подпрыгнуть, согнуть ноги в коленях, достать коленями шар. Повторить 8-10раз. И будьте всегда рядом с ребенком, выполняйте все упражнения вместе с ним, это сблизит вас еще больше, да и принесет уйму пользы для вашего здоровья.

***Помните! - Здоровье детей в наших руках! Будьте здоровы!***

**Подготовила: Грибова Татьяна Николаевна –**

 **инструктор по физической культуре.**