

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Когалыма «Колокольчик»**

**Консультация для родителей на тему:  
«Движение и здоровье»**

Составила:

Шарнина Е.В.

г. Когалым, 2018 г.

Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основ всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями, любящего спортивные и физические упражнения, способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой в последствии формируется вся двигательная деятельность человека.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет.

Учитывая специфику возраста, оздоровительные задачи определяются в более конкретной форме: помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата; способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц – разгибателей; правильному соотношению частей тела; совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, бег, катание на велосипеде, ходьба на лыжах, ходьба и др.) дети используют в повседневной жизни, как средство передвижения. Кроме того, в домашних условиях, можно научить детей играть в спортивные игры (городки, настольный теннис) и выполнять элементы спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол и т.д.) В этом возрасте приобретает важное значение привитие первоначальных навыков личной и общественной гигиены (мытьё рук, забота, за одеждой, обувью и т.д.)

Полученные знания помогают детям заниматься физическими упражнениями более осознанно и более полноценно, самостоятельно использовать средства физического воспитания в семье.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. У детей укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить себе вреда и другим. С помощью взрослого, ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за

чистотой окружающей среды и помещения, а также соблюдать правила гигиены.