



Консультация для родителей.

«Укрепление и сохранение здоровья дошкольника»
Уважаемые родители!

Ребенок - это радость, надежда и счастье родителей. Как хочется видеть своего малыша здоровым, крепким, сильным. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Актуальной задачей является привитие детям стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигательным умениям. Родители - лучший пример для детей. Родители должны стремиться к тому, чтобы создать наиболее благоприятные гигиенические условия, использовать естественные факторы природы (солнце, воздух, вода). Несколько советов родителям: следить, чтобы дети выполняли разнообразные физические упражнения

- Учите бережному отношению к своему организму, представлению о том, что полезно и что вредно для здоровья, овладению необходимыми гигиеническими навыками.
- Создавайте возможность для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях, закаливающих процедурах, утренней гимнастике и др.
- Приучайте осознанно относиться к здоровому и полезному питанию.
- Создайте условия для двигательной активности в домашних условиях.
- Поддерживайте интерес ребенка к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжкам, лазании и другом и др.
- Выполняйте вместе с детьми физические упражнения, которые помогут развить координацию движений, ловкости, гибкости и быстроты.
- Формируйте у ребенка представление о своем теле, своих физических возможностях.
- Развивайте у ребенка интерес к различным видам спорта. Солнечные ванны благотворно влияют на организм ребёнка, укрепляя его общее состояние, улучшая обменные процессы и повышая жизнедеятельность. Наиболее полезны ультрафиолетовые лучи (солнце), обладающие бактерицидным действием. Поэтому, сейчас, когда приближается лето чаще гуляйте с детьми, а летом загорайте, но помните, всё должно быть в меру. Вся детская жизнь проходит в игре, поэтому и физическое воспитание строится на подвижных играх, на играх с элементами спорта, на играх с элементами соревнования и т. д. Большое значение для здорового образа жизни имеют прогулки. Они способствуют повышению выносливости организма ребёнка, устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям, учат детей преодолевать различные препятствия, становиться подвижными, ловкими, сильными, укрепляют мышечную систему, повышают мышечный тонус. Чтобы правильно организовать физическое воспитание ребёнка в семье, надо учитывать возраст, возможности своего ребёнка, заранее определить план и конкретные задачи, приготовить физкультурный инвентарь и подобрать физические упражнения. Хорошо, когда родители не только организуют занятия физическими упражнениями и оказывают детям помощь, но вместе с ними занимаются. Питание также является средством

физического воспитания детей, оно обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития ребёнка. Только при совместной работе семьи и детского сада, используя разнообразные средства физического воспитания, мы сумеем сохранить, укрепить и вырастить детей физически и психически здоровыми личностями.

Спасибо за внимание!

Подробнее с информацией вы можете ознакомиться на [https:// ns portal.ru](https://ns.portal.ru)
Консультацию для вас подготовил: инструктор по физической культуре Красовская
И.М.