

Консультация для родителей
«Роль физической культуры в жизни вашего
ребенка»



Уважаемые родители! Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым и хорошо развитым физически. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище, крайне необходимо обеспечить и удовлетворение потребности в движении.

Дошкольный возраст – это наиболее важный период формирования двигательных навыков и физических качеств, т.к. в это время происходит интенсивное развитие различных органов и систем. Занятия физической культурой не только укрепляют организм и повышают иммунитет ребенка, но удовлетворяет одну из главных потребностей – потребность в двигательной активности.

Физкультурно-оздоровительной работе детскому саду отводится достаточное время в режиме дня. Утренняя гимнастика, физкультминутки, бодрящая гимнастика после

сна, прогулка, водные процедуры (умывание), подвижные игры и игровые упражнения на улице, динамические паузы, физкультурные занятия, досуги и праздники – всё это является формами физкультурно-оздоровительной работы.

Задача родителей – помочь реализовать ребенку потребность в двигательной активности в первые годы. Чем раньше ребёнок начнет выполнять несложные физические упражнения, тем более крепким и здоровым он вырастет.

Физическое развитие детей необходимо проводить и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу любому ребенку!

Помните: забота о двигательном развитии детей столь же важна для их гармоничного развития, как и умственное развитие! Закладывая в детские годы любовь к занятиям физической культуре, вы создаете фундамент для формирования здоровой и развитой личности дошкольника в будущем!

Консультацию подготовил инструктор по ФК ГБДОУ д/с № 52 Приморского р-на Санкт-Петербурга Голикова А.С.

