**Консультация для родителей:**

**«Значение занятий физкультурой»**

*Составил: воспитатель Детского сада № 244 ОАО «РЖД»*

*Н.В. Публиченко*

Физкультура в детском саду является неотъемлемой частью воспитания, благодаря которой у Вашего малыша формируются навыки здорового способа жизни. Утренняя гимнастика в детском саду, помимо бодрости, приподнятого настроения и повышенной работоспособности, дарит возможность за короткий промежуток времени значительно укрепить здоровье Вашего малыша. А ведь это – главное!

Кроме того, физкультура в детском саду представляет собой целый комплекс упражнений, рассчитанных на укрепление мышц всего организма. Дети выполняют различные упражнения на дыхание, развитие гибкости, координацию движений и тренировку разных групп мышц.

Однако не стоит забывать о том, что наши дети познают этот мир не только на слух и ощупь, но и в движении – беспрестанно шагая и бегая своими неутомимыми ножками. Чтобы эти «органы познания» не выходили из строя, о них нужно заботиться. А это посильно не только работникам детского сада, но и, прежде всего, Вам – родителям любимого малыша.

Что же мы рекомендуем предпринять для того, чтобы ножки Ваших деток, да и они сами, росли счастливыми? Ответ прост: премилые пальчики и розовые гладкие пяточки смогут только тогда правильно развиваться и всегда оставаться красивыми и здоровыми, когда родители и воспитатели на занятиях в детском саду создадут все условия для регулярного массажа стоп малышей.

Ведь такой массаж оказывает благотворное влияние не только на формирование ножек ребенка и опорно-двигательного аппарата, но и на центральную нервную систему, а через нее – на весь организм в целом. Поэтому он является одним из очень эффективных способов укрепления здоровья ребенка.

Вспомните известную песенку, которой так часто сопровождаются занятия с детьми: «Топ-топ, топает малыш…». А какие ощущения вызывает у Вас мысль о том, чтобы пройтись босиком по травке или морским камушкам? Конечно же, положительные, ведь такие процедуры – это несравнимое удовольствие! А что же лучше всего имитирует подобные ощущения? Конечно же, качественные массажные коврики, которые можно применять и зимой, и летом дома, а также во время индивидуальных и групповых занятий в детском саду.

Занятия в детском саду будут проходить интересно и результативно, если малышам представится возможность регулярно ходить, бегать или делать упражнения по таким «дорожкам здоровья» - нашим массажным коврикам «Морские Звезды» и "Морские ракушки", обеспечивающим глубокий терапевтический эффект и незабываемое удовольствие Вашим малышам. Такие коврики легко соединяются между собой в одно большое «целебное море», где места хватит всем и из которого «за уши» не вытащить ни одного малыша!

А для того, чтобы воздействие на детские стопки было наиболее заметным и эффективным, родители могут приобрести несколько массажных ковриков, которыми можно выстелить весь путь от игровой комнаты до спальни или ванной комнаты, ведь благодаря специальному влагоустойчивому материалу использовать коврики можно и в местах с повышенной влажностью. Будьте уверенны, что не только занятия с детьми, но и все времяпрепровождение в садике превратится в поистине сказочную процедуру. Великолепный массаж стоп, лечение и профилактика различных заболеваний и хорошее настроение Вашим малышам обеспечены!

Всем известно, что взаимодействие педагогов детского сада с родителями — достаточно сложный процесс, и семья должна быть равноправной его стороной. Хотелось бы остановиться на том, как видят детский сад родители, в какой роли они себя реально ощущают.

Прежде всего, следует отметить, что по мере формирования отношений между двумя сторонами (в данном случае это детский сад и семья) они начинают играть определенные роли. Родители — первые и главные педагоги для ребенка, основная сторона, представляющая его интересы, — должны играть роль заказчика образовательных услуг, представляемых детским садом.

Преемственность воспитания в семье и в детском саду должна быть реальной. С этой точки зрения родители имеют полное право знать, что происходит с их ребенком в ДОУ, на каких принципах строится там воспитание.

В теории физической культуры Новикова, Матвеева говорится о том, что "в дошкольном возрасте опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Поэтому в занятиях с дошкольниками применять специальные упражнения, направленные на развитие гибкости, не представляется необходимым. Разнообразные физические упражнения должны поддерживать естественную гибкость". Я с этим утверждением не совсем согласен, даже в детском саду специальные упражнения на гибкость необходимы, просто давать их надо в небольших количествах.

Пластичность нервной системы у детей создает большие возможности для воспитания ловкости, как способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. В процессе подвижных игр непрерывно и внезапно изменяются условия. Играющим приходится переключаться от одних действий к другим, заранее не обусловленным, в кратчайшее время решать двигательные задачи.

Наряду с подвижными играми все упражнения, выполняемые в разнообразных, неожиданно меняющихся условиях, являются ценным средством воспитания ловкости у детей.

Большая подвижность нервных процессов благоприятствует развитию быстроты. Для воспитания способности совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени используют бег, катание на коньках, велосипеде и т.п. При этом необходимо внимательно следить за их дозировкой.

У детей дошкольного возраста при слабости мышц спины, шеи, живота нередко формируется плохая (неправильная) осанка. Поэтому большое значение приобретают упражнения, укрепляющие эти группы мышц (те же ходьба, бег, наклоны с последующим выпрямлением), а также специальные упражнения направленные на развитие силы мышц (например, подъем туловища, как лежа на спине, так и животе; "лодочка" на спине и животе и т.п.).

У детей – дошкольников целесообразно воспитывать общую выносливость к двигательной деятельности, вовлекая в активную работу все органы и системы. Для этого хорошо использовать ходьбу, бег, катание на велосипеде, плавание, ходьбу на лыжах, с постепенным повышением нагруки и длительности их выполнения.

В каких бы условиях не воспитывался ребенок, ему необходимы средства для своевременного и правильного развития движений: просторное помещение, пособия и предметы, побуждающие его к действию, подвижные игры, музыкальные занятия, а так же специальные занятия физической культурой. Поэтому большое внимание развитию силы, ловкости, выносливости детей уделяется в детском саду. "Не случайно в программе воспитания и обучения детей в нем вопрос здоровья стоит на первом месте.

Здорового ребенка невозможно представить себе неподвижным, хотя сейчас мало подвижных детей.

Основными средствами физического воспитания маленьких детей является правильное питание, широкое использование естественных факторов природы, хороший гигиенический уход, четко организованный режим дня, методически правильное проведение режимных процессов (кормления, сна, туалета), создание благоприятных условия для разнообразной деятельности и прежде всего для движений ребенка.

С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения беспорядочны. Однако постепенно они начинают приобретать более координированный характер. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего организма.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений.

Необходимая двигательная активность способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

А в целом вырабатывает у ребенка с раннего возраста культурно-гигиенические навыки. Работа мозга неотделима от работы физической, это доказано многими ученными античности и современности. Заключение в пользу движения, здорового образа жизни и как следствие здоровое население.