

Консультация для родителей «Физическое воспитание детей»



"Не мешайте детям лазать и ползать!"

Подготовила:
Е.В. Кичигина, инструктор по
физической культуре

Далеко не все взрослые находят в себе силы и желание, а также время, чтобы заниматься собой, ходить в спортзал или просто бегать по утрам правильно питаться.

Но если у вас есть дети, то придется проявить силу воли и проследить хотя бы за тем, чтобы ребенок достаточно времени занимался **физической активностью**.

Дело в том, что **физическая** активность и здоровый образ жизни в принципе в детстве особенно важны, поскольку отражаются на здоровье человека в дальнейшем. **Физическая** активность в детстве способствует лучшему умственному развитию, учебе, а также препятствует полноте.

Согласно исследованиям ученых, сегодняшние дети все менее активны и испытывают на себе негативное влияние гиподинамии. **Родители много возят детей в машине**, носят на руках, также много времени дети проводят перед телевизором.

Двигательная деятельность стимулирует речевое творчество. Кроме того, положительное влияние на развитие речи оказывает стимуляция зоны предплечий и кистей. В ряде лежаче-ползательных упражнений, работа с богатой предметными манипуляциями мелкой моторикой рук, озвучивание и «оречевление» детьми движений и их ритмизации, развитие общей и артикуляционной координации, стимуляция голосообразовательной компоненты речи и др.

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние **детей**. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленной при овладении двигательными действиями энергии, от раскованности и свободы их выполнения.

Как самостоятельная форма работы по **физическому воспитанию** является подвижная игра. Игры проводятся со всеми детьми или подгруппой. Индивидуальная работа направлена на активизацию малоподвижных **детей**. Известно: чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивней развивается его речь. Формирование движений происходит при участии речи. Она является одним из основных компонентов двигательных- пространственных упражнений.

В раннем возрасте кости ребёнка богаты кровеносными сосудами и содержат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются, так как костная система 2-3 - летних **детей** имеет значительные зоны хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки. У малышек еще нет устойчивых изгибов позвоночника, которые появляются лишь к 4 годам. Все это надо учитывать при проведении занятий по **физической культуре**. Например, если упражнение выполняется лёжа на спине, необходимо, чтобы ребёнок лежал прямо. Следует исключать упражнения силовые (перенос тяжестей, висы на руках и т. п.) и связанные с длительным пассивным ожиданием.

Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы, так как на втором и частично на третьем году жизни она уплощена. Поэтому полезно поэтому упражнять малышек в приподнимании, ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

Ритм речи, прежде всего стихов, поговорок, способствует совершенствованию динамической координации, общей и мелкой моторики, облегчает процесс запоминания. С помощью стихотворной ритмической речи вырабатываются правильный темп речи, ритм дыхания, развивается речевой слух, речевая и двигательная память.

В то же время малая подвижность неестественна для возраста, когда самой природой детям предусмотрено быть активными и подвижными.

У **физически активных детей** психика более уравновешена, они лучше успевают в школе и реже находятся в плохом настроении.

Будет еще лучше, если вы сами покажете пример и **будете** вместе с ребенком играть, кататься на велосипеде, ходить в походы. В детском возрасте закладывается фундамент здоровья человека. **Физическая** активность стимулирует все **физиологические функции организма**, способствует правильному развитию центральной нервной системы, хорошему иммунитету.

ПУСТЬ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ БУДЕТ В РАДОСТЬ!