

Консультация для родителей

«Роль физкультурно-оздоровительных мероприятий в жизни детей»

Инструктор по физической культуре:
Партальян Юрий Меликович

Физкультурные мероприятия в детском саду - это всегда долгожданное событие для дошкольников, где можно показать свои спортивные достижения, порадоваться успеху друзей по команде. Цель физической культуры - положительное воздействие на жизненно важные функции организма человека. Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребёнка. В этот период закладываются основы его здоровья. Поэтому основная задача физкультурно - оздоровительной работы заключается в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника.

При организации физкультурно - оздоровительной работы используется индивидуальный подход. Каждому ребёнку подбирается необходимая физическая нагрузка.

Регулярные физические упражнения в детском саду помогут развить физическую силу, выносливость и координацию движений ребёнка. Такие виды деятельности, как бег и прыжки, помогают развить грубую моторику. Гимнастика и растяжка улучшают гибкость. Спортивные и командные игры развивают координацию, реакцию, пространственное и стратегическое мышление.

Физкультура в детском возрасте имеет множество преимуществ, которые могут помочь детям расти и развиваться здоровым образом. Регулярные занятия физкультурой помогают укрепить иммунитет и защитить детей от различных заболеваний.

Физкультура для ДООУ проводится в разных вариантах - в помещении или на свежем воздухе, если позволяет погода. Прогулки на свежем воздухе - важная часть жизни детей в детском саду. Это помогает детям получить необходимую физическую активность, укрепить здоровье и развить социальные навыки. В этот момент дети могут играть в различные игры, бегать или прыгать.

Дети, которые занимаются физическими упражнениями, менее склонны к агрессии. Физические упражнения высвобождают гормоны эндорфина, поэтому дети чувствуют себя спокойнее, счастливее. Успехи в занятиях физкультурой повышают самооценку детей и общее психическое здоровье.

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных организаций, в процессе которого происходит знакомство с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу всех органов и систем. Таким образом, для укрепления здоровья детей и предупреждения заболеваний необходимо систематически проводить активные закаливающие мероприятия, повышать уровень их двигательной активности. Необходимо вырабатывать у детей привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском саду и дома.

Источник: <https://www.maam.ru/detskijasad/fizkultura-zalog-zdorovja.html>