

## **Консультация для родителей «Значение физического воспитания»**

Инструктор по физической культуре  
Нестеренко Любовь Игоревна

Физкультура в детском саду – это одна из важных составляющих общего развития ребенка. Конечно, все родители хотят видеть своего малыша активным, здоровым и жизнерадостным. Для того чтобы он всегда оставался таким, основы необходимо заложить еще с детства. И поэтому в детском саду особое внимание уделяют развитию всех групп мышц детей, ловкости, выносливости и силы. Для обеспечения здоровья ребенка проводятся обязательные занятия физкультурой в детском саду. Фундамент здоровья закладывается с дошкольного возраста. Именно в это время активно развиваются все органы и системы организма. Комплексный подход к физическому развитию позволяет воспитать здорового ребенка. Поэтому в дошкольном учреждении проводят весь комплекс оздоровительных мер. Это сбалансированное питание, прогулки на воздухе, рациональный режим, выработка привычек к личной гигиене, хороший сон, профилактика различных заболеваний, закаливание, а также проводится физкультура в детском саду. Комплекс упражнений, выполняемый на занятиях, ориентирован на определенный возраст. Физкультура в детском саду способствует повышению устойчивости детей к различным заболеваниям, активизации иммунитета и защитных сил организма, повышению действия лейкоцитов. А также происходит всестороннее развитие умственных способностей, внимания, мышления, восприятия, временных и пространственных представлений. Физическая культура помогает улучшить питание тканей организма, участвует в формировании скелета и его крепости, правильной осанки. Можно сказать, что движение, физкультура в детском саду и здоровый образ жизни является залогом здоровья детей. Задачи физического воспитания укрепление и охрана здоровья детей; формирование необходимых навыков и умений ребенка с учетом его индивидуальных особенностей; воспитание стремления к здоровому образу жизни; создание условий, при которых реализуются потребности детей в движении; развитие физических качеств; обеспечение психического и физического благополучия.

Физкультура в детском саду должна способствовать развитию моторики у детей, создавать у них положительную мотивацию, но прежде всего - радовать их. Чтобы достичь этого, инструктор при организации занятий должен ориентироваться на интересы и способности детей, на актуальные потребности, а также на имеющиеся помещения и их оснащение инвентарем. При всем этом необходимо соблюдать следующие условия:

- Программа физической культуры должна содержать в себе большое число разнообразных подвижных упражнений и игр, также нужно предоставлять достаточное количество времени для выполнения каждого упражнения.
- Занятия должны соответствовать развитию детей, то есть необходимо исключить завышенные или заниженные требования.
- Детям нужно предоставить достаточно возможностей для совершенствования и развития способностей и навыков, а также для тренировок самостоятельно.

**Источник:** <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2016/05/10/znachenie-fizicheskogo-vozpitaniya>