Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №137

**ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ**

**«Становление физической культуры**

**у дошкольника»**

Составила

инструктор по физической культуре

высшей квалификационной категории

Лебедева Любовь Геннадьевна

Нижегородской области

г. Дзержинск,

2020 г.

Забота о детях, их благополучии, счастье в здоровье  всегда была и будет главной заботой семьи. **Здоровье малыша, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений - вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.**

Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве, Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от вас, родители. **Важно привить детям дошкольного возраста привычку к регулярным занятиям физкультурой.** Сделать это непросто. Если вы с первых лет приучили ребёнка к правильному режиму, закалили его, то ваша задача облегчается. Вам надо лишь последовательно продолжать. Но если вы уделяли физической культуре недостаточно внимания, что-то упустили, не огорчайтесь. К счастью, многое ещё можно исправить. Надо только проявить упорство и целеустремленность.

Всем родителям хочется, чтоб их ребенок рос здоровым, сильным, крепким. Однако не все знают, как этого добиться. Принято считать, что маленький - значит слабый, считают родители - его надо охранять, защищать, и, часто охраняют малыша совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет), не прыгал (как бы не ушибся), не лазал (а если упадёт) и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная  заботливость не делает ребёнка здоровее. **Они часто забывают, что  ключ к успеху в укреплении здоровья детей - и в результате разумного физического воспитания.**

Ведущей системой ребёнка является скелетно-мышечная, а все остальные в прямой зависимости от неё. Чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. **Нагружая мышечную систему, вы не только воспитываете ребёнка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, лёгкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно, с большим напряжением в это время работают легкие, почки, печень, так как усиливаются обменные процессы.** Таким образом, включение скелетно-мышечной системы в напряжённую работу, ведёт к  совершенствованию всех органов и систем. **Движение - это  путь  не только к здоровью, но и к развитию интеллекта.** Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие мозга, разных его отделов. И чем раньше они  войдут в жизнь  ребёнка, тем лучше он будет развит. **Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности.** Дети становятся более внимательными, более дисциплинированными, укрепляется воля, вырабатывается характер.

 Одним из важнейших средств физического воспитания являются гимнастические упражнения, подвижные игры. Ежедневные упражнения предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние  на нормальный вес и рост ребёнка.

Необходимо иметь в виду ещё одно немаловажное обстоятельство. **Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Физические упражнения- противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям**.

**Правила становления Физической Культуры в семье**

1.  **Соблюдение режима дня.** Чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей.

2.  **Правильное питание.** Питание дошкольника должно быть сбалансированным и разнообразным.

3.**Оптимальный двигательный режим в семье.**  Двигательная активность детей создает предпосылки для прочного включения физической культуры в жизнь детей, формирует у них потребность в здоровом образе жизни. Основные правила: Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательной активности.

4.**Закаливание.** Закаливание организма — одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача закаливания — приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы — воздух, вода, солнце.

5.**Соблюдение личной гигиены.** Гигиеническое воспитание дошкольников — это часть всеобщего воспитания ребёнка.

6.**Положительные эмоции.** Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье.

7.**Отказ от вредных привычек в семье.** Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большой степени способствуют преодолению вредных привычек.