

Консультация для родителей

«Здоровый ребенок – физически развитый и крепкий ребенок»

Составили воспитатели:

Демьянова Т.В.

Емельянова В.В.

В дошкольном возрасте формируются основы для здоровья и полноценного физического развития ребенка. Физическое воспитание позволяет развить у ребенка такие качества, как сила, выносливость, гибкость, ловкость, скорость, а также способствует укреплению мышц опорно-двигательного аппарата и организма в целом. Рассмотрим особенности физического развития по возрастам.

- **Ранний возраст.** Приблизительно с года ребенок делает свои первые шаги. А к двум годам ходит уже достаточно уверенно. Чтобы ребенок ходил достаточно уверенно, не навязывайте ему свою помощь, страхуйте его на расстоянии вытянутой руки. С двух лет дети обожают все, что связано с движением. Дети третьего года жизни практически без остановки могут бегать, прыгать, лазить на детской площадке. Движения приносят детям большую пользу – они учатся управлять своим телом.

- **Младший возраст.** В возрасте трех лет у детей происходит скачок физического развития. У четырехлетнего ребенка достаточно хорошо развиты координация движения и равновесия, ребенок может быстро бегать, прыгать, приседать, поворачивать корпус. Благодаря чему малышу становится более доступны различные виды физической активности: танцы, гимнастика, езда на велосипеде.

- **Старший возраст.** Пятилетних детей можно эффективно обучать сложными двигательными навыками, чтобы к шести годам они умели: ходить по линии и перекладине; перепрыгивать препятствия, стоять и прыгать на одной ноге, попадать мячом в цель; взбираться по веревочной лестнице и т.д.

Двигательные навыки дошкольника несовершенны. Чем старше ребенок, тем лучше развита координация движений, ловкость, точность, быстрота реакции. Знания возрастных особенностей физического развития детей позволяет развивать именно те свойства движений, которые сформированы недостаточно и нуждаются в тренировке.

Для того, чтобы в семье ребенок активно развивался физически, родителям желательно создать для него соответствующие условия.

- Соблюдение режима бодрствования и отдыха.
- Прогулки на свежем воздухе с проведением подвижных игр (одежда не должна стеснять движения ребенка).
- Проведение утренней зарядки, физкультминуток, бодрящей гимнастики.
- Закаливание (после консультации с педиатром).
- Правильное здоровое питание.

Компактно организовать пространство для физической активности ребенка дома помогут спортивный комплекс, сухой бассейн с шариками, массажные коврики и другой спортивный инвентарь (мяч, скакалка, гантели, обруч и др.). Физическое развитие ребенка должно быть организовано таким образом, чтобы ребенок сразу учился правильному выполнению движений под наблюдением специалистов, тренеров. Существует большой выбор спортивных секций и кружков (плавание, фигурное катание, акробатика, ритмика и танцы, фитнес и йога, футбол, ушу и др.).

По мере взросления ребенок приобретает все более сложные двигательные навыки. Очень важно вести здоровый образ жизни. Спортивные секции для детей дошкольного возраста способствует общему физическому развитию детей. Но следует помнить, что детский организм не готов к сильным нагрузкам, поэтому секции нужно выбирать, ориентируясь на физические возможности своего ребенка.

Желаем вашему ребенку и вам быть здоровыми, крепкими и физически развитыми!

Используемая литература:

Шутова А. Физическое развитие ребенка: советы для родителей. – М., 2019.

Фокина Т.В. Воспитание физически здорового ребенка – долг каждого родителя. – Тихорецк, 2017.

Щербинина М.П. Как вырастить здорового ребенка. – М, 2021.