



Консультация для родителей «ДРУЖБА С ФИЗКУЛЬТУРОЙ»

*Надо всем нам постараться
И привычку завести:
Физкультурой заниматься,
Чтоб здоровыми расти!*

Физкультура направлена на укрепление и становление здоровья наших детей, на развитие их психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), на развитие интереса к спорту, а также на формирование полезных привычек.

Малыши должны иметь представление о своем организме, что его нужно беречь и ухаживать за ним. Для этого необходимо не просто проводить ежедневные гигиенические процедуры, следить за правильным питанием ребенка, каждый день поддерживать его двигательную активность, но и объяснять малышу их значение. Например, умывая малыша, проговаривайте каждый раз, каким он стал чистым и красивым, как хорошо ему стало. Делая вместе с малышом утреннюю гимнастику, не забудьте подчеркнуть, насколько он стал сильнее, выше и т.д.

Мы, взрослые, должны стремиться к формированию, как у себя, так и у детей, здорового образа жизни, чтобы не болеть! Позвольте детям ходить и бегать свободно, играть в мяч, лазать и ползать. Следите за сохранением правильной осанки, сидя и стоя. Познакомьте малышей с некоторыми видами спорта. Приобщайте к доступным спортивным занятиям. Например, катание на трехколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках (по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево).

Утренняя гимнастика с малышом:

Самолеты загудели

(Вращать перед грудью согнутыми в локтях руками.)

Самолеты полетели

(Руки в стороны, поочередно наклоняться влево и вправо.)

На полянку тихо сели

(Присесть, руки к коленям.)

Да и снова полетели.

(Пробежаться.)



Воспитывая у детей потребность, ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы крепкого здоровья и гармоничного развития!