

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

«Центр развития – детский сад №173»

г. Краснодар, ул. Азовская,9

Консультация для родителей

Подготовила: Агафонова Нина Евгеньевна

«Роль физической культуры в развитии личности ребенка»

Цель физического воспитания ребенка – развитие и укрепление его физических сил и возможностей.

Основа физического развития детей — естественное стремление ребенка к движению, которое заставляет его играть, быть непоседливым, за все хвататься, всегда действовать.

Грамотное физическое воспитание позволяет решать задачи, связанные с оздоровлением, образованием и воспитанием в соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями взрослого или ребенка.

Очень важно начинать прививать любовь к спорту с раннего детства. Ведь когда маленький организм растет, в нем закладывается база на всю долгую жизнь: это касается и духовного развития, и интеллектуального, и конечно, физического.

Развивающийся гармонично во всех этих сферах ребенок будет с улыбкой познавать окружающий мир, реже болеть и получать ту необходимую дозу активности, чтобы крепко спать по ночам.

Не стоит забывать, что занятие спортом с детства помогает формировать такие важные навыки, как самостоятельность, самоорганизация, взаимопомощь, инициативность. С ранних лет спорт учит быть целеустремленным, более решительным, уверенным в своих силах.

Основными средствами физического развития дошкольников являются:

- гигиенические факторы (режим дня, гигиена одежды, обуви, гигиеническая обстановка, культурно-гигиенические навыки). Ежедневное выполнение этих мероприятий в целом оказывает благотворное влияние на ребенка, и содействуют нормальной работе всех внутренних органов и систем.

-естественные силы природы (*солнце, вода, воздух*) усиливают положительное воздействие физических упражнений на организм и повышают работоспособность ребенка, используются для его закаливания.

- физические упражнения - основное средство физического воспитания. Они используются в оздоровительных, образовательных и воспитательных целях, содействуют осуществлению умственного, нравственного, эстетического воспитания дошкольников.

На этапе раннего развития ребенка очень значима роль семьи. Если Вас волнует физическое воспитание Ваших детей - готовьтесь принимать активное участие в этом важном деле! Ведь никто кроме Вас не знает Вашего ребенка лучше, а значит - не знает, что ему нужно. И лучший способ физического развития дошкольника – это служить для него примером!

Найдите время для совместных прогулок и активного отдыха. Зимой это коньки, лыжи, санки. Лето - чудесная возможность учиться плавать или осваивать командные игры. Попробуйте совместить регулярные прогулки с закаливанием. Это может быть простое прохладное обтирание или прогулки босиком по траве. Занятия спортом всей семьей – это еще и чудесная возможность восполнить недостаток общения с ребенком.

Возможно, Ваш ребенок уже определился, в какую спортивную секцию хочет ходить или Вы решили отдать его в руки специалистов. При выборе руководствуйтесь, в первую очередь, личными особенностями крохи. Если малыш по природе флегматичен, то ему больше подойдут индивидуальные виды спорта. Активным, но застенчивым ребятам пойдут на пользу командные игры.

Не забывайте и про возраст: с 4 лет открыт набор в плавание, на танцы, а вот различные виды борьбы рекомендованы после 6-8 лет. Перед записью в секцию посоветуйтесь со спортивным тренером и врачом, которые помогут профессиональным советом и обратят ваше внимание на индивидуальные особенности развития ребенка.

Ежедневные ритуалы, посвященные своему телу и здоровью, войдут в привычку у ребенка очень быстро и останутся на всю жизнь.