



Консультации для родителей

«Школа почемучки»

Материал подготовила:
инструктор по физической культуре
Васильева Наталья Валерьевна

У родителей, чьи дети посещают детский сад, часто возникают вопросы. Попробуем ответить на самые частые

1. Нужна ли утренняя гимнастика в детском саду?

Назначение утренней гимнастики состоит в том, чтобы пробудить организм ото сна. Однако, в детском саду она важна не столько как средство пробуждения, сколько как организованное общение детей, средство повышения эмоционального тонуса, снятие психического напряжения от расставания с родителями.

2. Привлекать ли ребёнка к физкультуре, если у него другие интересы?

Движение является биологической потребностью организма, особенно в период роста. Поэтому полное отсутствие интереса к физическим упражнениям – тревожный сигнал. Нужно осторожно и терпеливо возвращать ребёнку данный природой интерес к движениям. Покажите ребёнку личный пример – начните с зарядки!

3. Что? отличает малоподвижных детей

Организм малоподвижных детей наиболее уязвим. Малая подвижность – фактор риска для ребёнка, она объясняется, как правило, его нездоровьем, слабыми двигательными умениями или тем, что ребёнок приучен к малоподвижному образу жизни. Такие дети чаще подвержены простудным заболеваниям. **Привлекать ли ребёнка к физкультуре, если у него другие интересы?**

4. Зачем нужны спортивные праздники в детском саду?

Они способствуют совершенствованию двигательных умений и навыков, формированию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, пропаганде здорового образа жизни. Особое значение имеют праздники с родителями. Роль личного примера неоспорима.



Уважаемые родители!

- Способствуйте становлению у детей ценностного отношения к здоровому образу жизни:
 - Учите бережному отношению к своему организму, представлению о том, что полезно и что вредно для здоровья, овладению необходимыми гигиеническими навыками.
 - Создавайте возможность для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях, закаливающих процедурах, утренней гимнастике и др.
 - Приучайте осознанно относиться к здоровому и полезному питанию
 - Создайте условия для двигательной активности в домашних условиях.
 - Поддерживайте интерес ребенка к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжкам, лазанию и другом и др.
 - Выполняйте вместе с детьми физические упражнения, которые помогут развить координацию движений, ловкости, гибкости и быстроты.
 - Формируйте у ребенка представление о своем теле, своих физических возможностях.
 - Организуйте физкультурные занятия, спортивные игры в помещении и на воздухе.
 - Развивайте у ребенка интерес к различным видам спорта: катанию на коньках, езде на велосипеде, плаванию, бегу и др.

Здоровья и счастья Вам и вашим детям!