

## Консультация для родителей «Укрепляем физическое здоровье старших дошкольников»

Информацию подготовила Гончар Н.Б.,  
инструктор по физической культуре

Как известно, врожденное крепкое здоровье требует постоянного внимания к себе. Поэтому задача родителей и педагогов - привить ребёнку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него.

Главнейшим, определяющим фактором здоровья является сознание человека, разумный, осознанный выбор средств и действий для формирования здорового образа жизни. Мы должны научить ребёнка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказу от всего вредного.

### ***Каким же должен быть – совершенно здоровый ребёнок?***

Уровень основных функций организма определяется характером поведения по следующим основным проявлениям жизнедеятельности ребёнка:

1. Настроение (спокойное, бодрое, жизнерадостное).
2. Сон: засыпание быстрое, спокойное, сон глубокий, длительный.
3. Аппетит хороший.
4. Характер бодрствования активный.
5. Индивидуальные особенности: общительный, весёлый, внимательный, любознательный, легко обучаемый.

Из перечня видно, что имеется непосредственная связь между подвижностью и интеллектом. Чем меньше ребёнок двигается, тем больше он отстает в нервно-психическом развитии.

Как известно, при режиме малоподвижности возникают негативные проявления в состоянии здоровья и психофизическом развитии детей. Движение – это врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье.

Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма. Закаливание – это не только обтирание или обливание, а еще нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, активная двигательная активность дома и на улице.

Мы должны учить ребёнка быть здоровым, физически активным, защитить его от опасностей современного цивилизованного мира.

Обычно взрослые оберегают ребёнка: встал с постели – помогают одеваться, за ручку – к умывальнику; сел за стол – всё нарезано, подготовлено; вышел на улицу – ведут, а чаще – везут; споткнулся – поддерживают; упал – поднимут.

Ну а если наоборот: предоставить малышу возможность самому преодолеть трудности, справиться со всеми физическими нагрузками? При этом маленький человек учиться определять меру своих возможностей, развивает осторожность, подготавливает себя для успешного овладения сложными двигательными навыками, допустим, езды на велосипеде, фигурного катания и.т.д. Крепнут мышцы пальцев,

кистей, плеч, спины и брюшного пресса, ребёнок становится гибким, ловким, находчивым – вот вам и профилактика травматизма!

А какие возможности в самой разнообразной деятельности откроются перед этими сильными, умелыми и ловкими руками!

Ребёнок становится здоровым и сильным, уверенным в себе. У него выше жизненный тонус, легко протекают и вообще предотвращаются заболевания, успешнее идут занятия. Важно еще и то, что физически развитому малышу хочется двигаться все больше и больше, и надо эту потребность в движении развивать дальше.

**Упражнения на фитболах.** Фитболы способствуют формированию очень важного для ребёнка двигательного навыка – прыжка из различных исходных положений. Мячи большого диаметра, в переводе с англ. *мяч для опоры* - появились сравнительно недавно и уже завоевали широкую популярность. Занятия на фитболах способствуют коррекции осанки у детей.

Название упражнения	Описание упражнения	Количество подходов
«Встреча с мячом»	Лежа на спине, держим фитбол за головой двумя руками. Далее следует одновременное поднятие мяча в руках и прямых ног к корпусу. Носками касаемся мяча.	3 подхода по 3-5 раз
«Пружина»	Сидя на мяче, крепко держимся за ручки или сам мяч. После этого имитируем прогулку на лошади, ритмические колебания, подпрыгивания.	3 подхода по 20-40 раз
«Пружина 2»	Перемещение приставными шагами вокруг мяча сидя сверху.	2-3 подхода по 3-5 раз
«Ловим Колобка»	Стойка с фитболом на вытянутых руках. Далее подбрасываем мяч вверх и ловим.	5-10 раз
«Баскетбол»	Держим мяч в руках, отбиваем мяч об пол и ловим обратно.	5-10 раз
«Хвост кита»	Дети принимают упор лежа, делается стойка на руках, ноги на мяче. Необходимо сгибать и разгибать руки в локтевых суставах.	3-5 раз
«Отдых»	Стойка на коленях, обхватить руками мяч и положив на него голову. Грудная клетка касается мяча. Покачиваться с мячом вперед-назад.	5-10 раз