

Родительское собрание в средней группе

«Активность ребенка - залог его здоровья»

Главная наша **общая задача** с вами, уважаемые родители, чтобы детки наши росли здоровыми, умными и жизнерадостными. Дошкольное детство - это период, когда основное время ребенок проводит в движении.

От двигательной активности ребёнка во многом зависят развитие его физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное усвоение материала. У активно двигающихся дошкольников улучшается деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Выявлена также зависимость между двигательным ритмом и умственной работоспособностью, а так же развитием мелкой моторики ребёнка. Дошкольный возраст является наиболее важным и самым благоприятным периодом для формирования двигательной активности. Дети обладают богатым творческим воображением, интересом ко всему новому, высокой эмоциональностью и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях.

Мы, взрослые, должны создать им все условия для этого.

В детском саду физкультура в режиме дня ребенка присутствует ежедневно. Утренняя гимнастика, физкультурные занятия 3 раза в неделю, бассейн-два раза в неделю, подвижные игры на прогулке, в группе, физкультурные досуги, праздники, развлечения, гимнастика после сна, закаливание.

Физкультурой дети занимаются с удовольствием. Думаю, детки с вами охотно делятся своими успехами и впечатлениями.

Чем можете помочь своему ребенку вы, чтобы он мог полностью удовлетворить свои естественную потребность в движениях. И как следствие - чтобы его здоровье не вызывало у вас опасений?

Давайте ему возможность дольше быть на свежем воздухе, активно двигаться, играть в подвижные игры. Играйте вместе с ним. Своим примером привлекайте его к активным физкультурным занятиям. Это самый простой и эффективный способ привить ребенку потребность в двигательной активности. Чтобы в дальнейшем он предпочел физкультуру гаджетам и компьютерным играм.

Ведь любое занятие вместе с мамой или папой доставляет ребенку незабываемые эмоции, сближает вас еще сильнее.

А чтобы прогулка и игры не доставляла ребенку неудобства - одевайте его правильно.

Одежда ребенка на прогулке не должна сковывать его движений, пусть он не перегревается от огромного числа кофточек и штанишек. Даже самый спокойный ребенок тратит энергии больше, чем взрослый. Просто потому, что он маленький, и обмен веществ у него происходит интенсивнее. Поэтому одевать его нужно легче, чем вы одеваетесь сами. Есть очень хорошее правило -«1-2-3». Оно заключается в очень простом способе одевания ребенка на прогулку. Лето - один слой одежды. Осень-весна- два слоя, зима - три слоя одежды. Пожалуйста, не кутайте детишек! Пусть прогулка доставляет ему удовольствие.

На физкультурных занятиях в детском саду нужна **спортивная форма**.

И не только из эстетических соображений, но в первую очередь - из гигиенических, оздоровительных и соображений безопасности.

В футболке и шортиках выше колен ребенок не скован в движениях, ему не жарко, удобно и безопасно. Он не споткнется во время бега, наступив на сползающий колготок, и не будет бесконечно поддегивать их. После занятия он переоденется в сухую одежду и продолжит игры в группе. И, конечно, в одинаковой форме дети чувствуют единение, ощущают себя частью целого. Это очень важное чувство в дошкольном возрасте. Оно придает им уверенности в себе, повышает самооценку, воспитывает коллективизм, дисциплинирует.

По результатам врачебного осмотра у некоторых деток выявлены небольшие **проблемы с осанкой и сводом стопы**. Я включаю во все режимные физкультурные моменты упражнения для профилактики и коррекции данных нарушений. Это специальные упражнения для стоп и спины. Их необходимо выполнять с ребенком дома хотя бы раз день, независимо от того, есть у него проблемы со спинкой или ножками или нет. Эти упражнения укрепят пока слабые мышцы и будут ежедневно формировать правильную осанку и свод стопы. Самостоятельно ребенок делать эти упражнения не станет. Только под вашим чутким руководством. А лучше - вместе с вами. Здоровье ваше, вашего ребенка можно и нужно сохранять. И физкультура оказывает нам в этом неоценимую помощь. Успехов вам в воспитании ваших самых лучших, самых дорогих и любимых деток!