***Консультация для родителей.***

***Помогите ребенку укрепить******здоровье!***

Подготовила: Шульгина Оксана Богдановна

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факто­ров (особенности внутриутробного раз­вития, наследственная предрасположенность, социальные условия и др.). К наиболее значи­мым внешним факторам, определяющим раз­витие ребенка, относится семейное воспита­ние. Родители имеют возможность развивать личность ребенка, исходя из его индивидуаль­ных возможностей, которые знают лучше, чем кто-либо другой. Они несут ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие. Они хотят видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, активными, выносливыми, сильными, умными.

**Важнейшим условием** воспитания здорово­го ребенка является двигательная активность, которая оказывает благоприятное воз­действие на формирующийся организм. Двига­тельная активность детей 3-7 лет имеет ярко выраженные индивидуальные проявления, что определяется, прежде всего, индивидуально-типологическими особенностями нервной сис­темы и физического развития, степенью само­стоятельности ребенка и устойчивостью его интересов к определенным играм и физичес­ким упражнениям. Значимая роль в формиро­вании двигательной активности принадлежит взрослым. Многое зависит от создания рационального двигательного режима в семье, включающего организо­ванную и самостоятельную двигательную дея­тельность. К организованной деятельности отно­сятся ежедневная утренняя гимнастика, подвиж­ные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки на детской площадке, в парке, лесу.

**Родителям следует позаботиться о создании физкультурно-игровой среды.**

Правильный подбор и рациональное исполь­зование физкультурного оборудования способствуют развитию двигательной сферы ребенка, поз­воляют более полно удовлетворить его потреб­ность в движении, формируют базовые умения и навыки, расширяют возможности использования разных видов упражнений. Так, лазанье по гимна­стической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на самокате, велосипеде значительно увеличива­ют амплитуду движений, улучшают гибкость опорно-двигательного аппарата. Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель (серсо, кольцеброс) способствуют развитию быстроты двигательных реакций. Балансирова­ние на крупном набивном мяче, балансире, катя­щемся цилиндре, ходьба по шнуру, палке и т.д. развивают координацию и ловкость. Прыжки на батуте, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, са­мокате, катание на санках с горок способствуют развитию ловкости и выносливости.

Для тренировки мышц плечевого пояса по­лезны упражнения с обручем и резиновым кольцом, различные виды ходьбы, повороты, приседания и т.д.

Езда на велосипеде, роликах, коньках, ходь­ба на лыжах стимулируют развитие мышц ног. С целью укрепления стопы и профилактики плоскостопия используются массажеры, мел­кие предметы (колечки, палочки, шарики для захвата их пальцами ног), ребристые доски. Формированию правильной осанки способст­вуют упражнения, выполняемые у стенки, уп­ражнения с детским эспандером, гимнастичес­кой палкой и другими предметами.

Родители должны поза­ботиться о разнообразии физкультурно-игровой среды в домашних условиях. Но, как пра­вило, они больше внимания уделяют эстетике помещения, что, как и современные предпочте­ния старших дошкольников (компьютерные иг­ры, видеокассеты, музыкальные диски), все больше ограничивает самостоятельную двигательную активность де­тей, а это отрицательно влияет на их здоровье и формирует малоподвижный образ жизни. Поэтому в домашних условиях, как бы это ни было трудно, необходимо иметь достаточное количество оборудования и пособий для обес­печения благоприятного уровня двигательной активности в процессе организованных и са­мостоятельных игр.

 **Одним из важных требований к отбору обору­дования является безопасность использования - его устойчивость и**  **прочность.**

 Для обеспече­ния страховки и предотвращения травматизма желательно иметь гимнастический мат. В ком­плекты оборудования советуем включать разные по величине предметы: крупногабаритные (гим­настическая лестница, мягкие модули, детские мини-стадионы) и мелкие (резиновые кольца, мячи, шары, обручи и т.д.). При создании физкультурно-игровой среды также старайтесь учи­тывать возрастные и индивидуальные особенно­сти вашего ребенка, а также его интересы.

**Для ребенка 4-7 лет можно приобрести какой-нибудь спортивно-игровой** **комплекс** или самим оборудовать физкультурный уголок и посте­пенно дополнять его разными пособиями.

На комплексе можно выполнять самые раз­нообразные движения: лазанье по канату, под­весной лестнице; висы на перекладине, коль­цах; качание на качелях и вертикальных лиа­нах; удерживание равновесия на наклонной ле­сенке. При этом занятия могут носить сюжетно-игровой характер: «Поездка на парусном кораб­ле», «Кругосветное путешествие», «Мы - спорт­смены» и т.д. Это привлекает детей, создает у них положительный эмоциональный настрой, в результате чего они постепенно овладевают но­выми и более сложными видами движений.

**Надежным средством профилактики гипо­динамии у детей 5-7 лет являются тренажеры**. Кроме того, они способствуют развитию таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила и общая выносливость.

Для укрепления разных групп мышц и раз­вития выносливости можно приобрести дет­ские тренажеры: велотренажер - для укрепле­ния мышц ног и развития выносливости; брусья - для укрепления мышц рук и брюшно­го пресса; скамью наклонную - для трениров­ки мышц брюшного пресса; тягу - для укрепле­ния мышц рук и плечевого пояса, туловища.

Тренажеры можно расположить недалеко от свободной стены.

**Помните:** занятия на тренажерах повышают эмоциональный тонус детей, активизируют их двигательную и познавательную деятельность, формируют такие нравственно-волевые каче­ства, как выдержка, решительность, смелость, самостоятельность, дисциплинированность. Кроме того, систематические занятия на трена­жерах развивают любознательность, творчес­кое воображение, бережное обращение с физ­культурными пособиями.

Также можно приобрести тренажеры, которые не занимают много места и удобны в пользовании (их можно хранить в ящике, рас­положив его в углу комнаты): детский эспан­дер - для развития мышц плечевого пояса; диск «Здоровье» - для укрепления мышц туло­вища и ног. Гантели и гири - для укрепления рук и плечевого пояса; массажеры «Колибри» - для профилактики плоскостопия и массажа ступней ног; мяч-массажер - для массажа раз­ных частей тела; резиновые кольца - для раз­вития и укрепления кистей рук; гимнастичес­кие ролики - для развития координации; боль­шие гимнастические мячи - для развития гиб­кости позвоночника и координации движений. С ними хорошо выполнять разные комплексы общеразвивающих упражнений на утренней гимнастике и после дневного сна.

Вовлекайте своих детей в игры и упражне­ния, направленные на развитие ловкости, ско­рости и выносливости.

**Прыгни и повернись.** Ребенок выполняет прыжки на месте (на одной ноге, на двух но­гах), по сигналу делает резкий поворот прыж­ком вокруг себя.

**Быстро переложи мяч.** Ребенок стоит пря­мо, слегка расставив ноги, руки внизу, в одной мяч. По сигналу быстро перекладывает мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя.

**Ударь и догони.** Ребенок ударяет по мячу ногой, бегом догоняет его, берет в руки и бегом возвращается на место.

**Проведи мяч.** По сигналу ребенок ведет мяч ногами, продвигаясь вперед к финишной ли­нии. Достигнув ее, быстро разворачивается и ведет мяч обратно.

**Волчок.** Ребенок, сидя в обруче, приподни­мает ноги и, отталкиваясь руками, старается повернуться кругом.

**Догони обруч.** Ребенок ставит обруч обо­дом на пол, энергично отталкивает его, догоня­ет и снова отталкивает, стараясь, чтобы он не упал.

**Юла.** Ребенок ставит обруч ободом на пол, придерживая его сверху рукой. Резким движе­нием закручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем быстро отпускает руку и ловит обруч.

**Удочка.** Взрослый вращает веревку по полу вокруг себя. Ребенок перепрыгивает через ве­ревку, стараясь не коснуться ее.

Эти игровые упражнения в значительной мере помогают скорректировать нарушения в психофизическом развитии ребенка, укрепля­ют его веру в свои силы и возможности.