

Здравствуйте уважаемые родители!

Я, инструктор по физической культуре ГБДОУ №101, Витко Лариса Александровна, рада приветствовать вас на нашем сайте. Сегодня хочу обратить ваше внимание на физическое воспитание малышей. Ведь среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и т.д.) которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Движения необходимы ребенку, т.к. они способствуют совершенствованию физиологических систем, способствуют нормальному функционированию растущего организма. Движение – это жизненная потребность, средство укрепления сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной системы. Малыш по своей природе – деятель, и деятельность его выражается, прежде всего, в движении. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее идет интеллектуальное развитие. Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. Организм представляет собой единое целое, где деятельность одних систем находится в непрерывной взаимосвязи с деятельностью других. В тоже время двигательные навыки окончательно еще не сформировались. В этом возрасте завершается дифференциация центров ассоциативных зон, интенсивно развивается мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается механизм сопоставления слова с воспринимаемой действительностью, улучшается способность к анализу движений сверстников, самоанализу, самоконтролю, появляется стремление удовлетворить свою биологическую потребность в движении.

В современных условиях возрастания объема учебно-познавательной деятельности, двигательная активность стала занимать очень скромное место в жизни современного дошкольника. На фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению, физической культуре и здоровому образу жизни.

Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и правильно развиваться каждому ребенку. К формам организации физического воспитания в семье относятся: физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями); прогулки, подвижные игры, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений. Соблюдение режима дня приучает ребенка не только к определенному порядку, но и экономит его силу, укрепляет здоровье, воспитывает твердость характера.

Если у вас есть заинтересованность как помочь малышу вырасти здоровым, гармонично развитым и успешным, обращайтесь, с удовольствием поделимся опытом.