КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ

**Фізичні вправи та ваше здоров’я**

Фізичні вправи насамперед необхідні для поліпшення здоров’я. Наприклад, загально визнано важливе значення їх у попередженні відхилень у фізичному розвитку та анатомо-фізіологічних порушень опорно-рухового апарату людини, велика роль у виявленні неспецифічних захворювань дихальної системи, порушення обміну речовин, розладів травлення тощо.

Вони сприяють формуванню дитячого організму, попередженню порушень постави та деформації хребта. У численних дослідженнях у нас та за кордоном встановлено, що діти, які займаються спортом, значно менше хворіють на ангіну, легеневі хвороби, ревматизм, інфекції неспецифічні, артрити тощо, ніж діти, які ним не займаються.

Основним методом застосування фізичної культури є ранкова гігієнічна гімнастика. У зв’язку з цим з кожним роком зростає її роль та значення. Комплекси ранкової гімнастики впливають на окремі частини тіла та на весь організм, ому вони включають вправи для рук, ніг, шиї, тулуба: розвивають силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координацію рухів.

Гімнастичні вправи для загального розвитку, у тому числі із предметами (палицею, скакалкою, гантелями, м’ячами тощо), є ефективним засобом зміцнення або утримання функції опорно-рухового апарату і поліпшення постави, збільшення рухомості суглобів. Вони сприятливо впливають на нервову систему, тонізують організм, створюють позитивний емоційний фон, попереджують захворювання. На такій профілактиці треба вчитися. Отже, регулярні заняття ранковою гімнастикою, безперечно корисні, але це нелегка справа, до якої слід серйозно поставитися і психологічно підготуватися.

Таким чином, у проблемі «ранкова гігієнічна гімнастика сучасної людини» багато взаємозв’язаних впливових факторів. І їх потрібно враховувати як в організації, так і в методиці проведення такого важливого оздоровчого заходу.

**Фізінструктор інформує**

Рухова активність дітей дошкільного віку є природною біологічною потребою, ступінь задоволення якої багато в чому визначає подальший структурний і функціональний розвиток дитячого організму.

Важливим засобом забезпечення рухової активності дітей в дошкільному закладі є заняття з фізичної культури та ранкова гімнастика.

Інструктор з фізичного виховання нашого закладу працює над проблемою: “ Фізичний розвиток дошкільнят, популяризація занять спортом та пропаганда здорового способу життя ”.

**ЗАВДАННЯ, ЯКІ ВИКОНУЮТЬСЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ ВИХОВАННЯ:**

· навчально-тренувальні та сюжетні;

· тематичні;

· фізкультурно-пізнавальні;

· ігрові;

· оздоровчі.

Так як провідним видом діяльності дітей дошкільного віку є гра, та заняття з фізичного виховання в нашому садочку проводяться з використанням рухливих ігор, на заняттях використовується спортивний інвентар (м'ячі, обручі, дуги, палиці, прапорці, скакалки та ін.) та спортивне обладнання (колода, спортивна драбини ...).

**НА ЗАНЯТТЯХ ДІТИ ВИКОНУЮТЬ:**

- загально-розвивальні вправи (біг, стрибки...) з поступовим збільшенням навантаження;

- вправи корегуючого спрямування (для профілактики порушення постави та плоскостопості);

- вправи для формування певних фізичних якостей та навиків, для впливу на різні м'язові групи з поступовим розподілом навантажень;

- рухливі ігри.

В теплу пору року заняття з фізкультури проводяться на свіжому повітрі — на спортивному майданчику, а в холодну пору року — в спортивному залі.

Велике значення має рухова активність в ранковий час. Для її забезпечення в нашому садочку щоденно проводиться ранкова гімнастика. За допомогою загально-розвиваючих вправ дітки активізуються та налаштовуються на подальшу роботу. Дуже важливо, щоб виконання вправ ранкової гімнастики увійшло в звичку, тому ми радимо батькам, на власному прикладі, показувати дітям необхідність її виконання.