**Консультация для родителей**

**«Какие занятия самые главные?»**



Инструктор по физической культуре

Леднева Р.Ю.

На протяжении всей жизни человека перед ним стоит вопрос: какие занятия для него самые главные в данный период? Для родителей и воспитателей важно, в какой мере это касается детей дошкольного возраста. Какие занятия самые главные для них? Что важнее для маленького человека – развитие способности управлять собственным телом, т.е. быть сильным, ловким, выносливым, или овладение знаниями, получение все новой информации, умение излагать свои мысли? В данном случае оба эти направления равноценны. Отставание в одном влечет за собой отставание в другом.

 Каждый, кто воспитывает детей, должен сознавать, что физическое и интеллектуальное развитие проходят параллельно. Для укрепления физического и психического здоровья, воспитания нравственности, сохранения и поддержки индивидуальности ребенка дошкольное образование предлагает следующие меры: приобщить детей к здоровому образу жизни, стимулировать их активность, прежде всего познавательную, коммуникативную, игровую; обеспечить эмоциональное благополучие; дать необходимый минимум о себе, других людях, окружающем мире. С самого раннего возраста родители и воспитатели учат ребят соблюдать чистоту и порядок, создают возможности для активного участия в оздоровительных мероприятиях: закаливающих процедурах, утренней гимнастике и пр. Очень важно помочь детям осознать пользу рационального питания и соблюдения режима дня.

Углубляя свои знания в области детской психологии, анатомии и физиологии, мы непременно осознаем необходимость создавать широкие возможности для двигательной активности детей: поддерживать интерес к подвижным играм, занятиям гимнастикой, на спортивных снарядах и т.п. Не менее важно, чтобы дошкольники упражнялись в лазанье, прыжках, беге, метании и др. Следует побуждать детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию быстроты, ловкости, гибкости, координации движений. Параллельно необходимо развивать у ребенка представления о своем теле, учить соизмерять желания со своими двигательными возможностями. В этом возрасте у ребенка могут развиваться любопытство и интерес к различным видам спорта. Приобщение детей к первоначальной спортивной активности (плаванию, катанию на велосипеде, лыжах, коньках и т.д.) способствует разностороннему физическому развитию ребенка и воспитанию таких качеств, как воля, смелость, целеустремленность, выносливость. В ходе занятий физической культурой с детьми дошкольного возраста необходимо варьировать нагрузку в соответствии с их состоянием здоровья и темпом физического развития на основе медицинских показаний и наблюдений за самочувствием.

 Итак, при определении главных занятий для детей дошкольного возраста необходимо учитывать самые разнообразные факторы, чтобы деятельность оказывала развивающее воздействие на личность ребенка. И еще одно. Общаясь с детьми дошкольного возраста, всегда следует помнить, что от того, насколько удачно сложится их собственное детство, будет зависеть эффективность их усилий по воспитанию своих детей.

Будьте здоровы!