

## **Основные задачи физического воспитания детей дошкольного возраста:**

Охрана жизни и укрепление здоровья детей  
Воспитание у детей привычки к здоровому образу жизни  
Развитие двигательной активности детей

Дошкольный возраст – важнейший период, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека.

Состояние здоровья – это ведущий фактор, который может определить, способен ли ребенок выполнять требования, готов ли к обучению в школе. Физическое воспитание имеет огромное значение в формировании гармонично развитой личности. При регулярном физвоспитании мы развиваем у ребенка такие качества, как: выносливость, быстроту, силу броска, ловкость, необходимые двигательные навыки, умения заботиться о своем здоровье в целом.

Ребёнок живёт в игре. И задача педагогов – стать направляющим и связующим звеном в цепи «ребёнок – игра», тактично осуществляя руководство, обогащая игровой опыт детей.

### **Несколько советов, как подружить ребенка с физкультурой:**

- Постоянные занятия вместе с детьми.
- Привитие желания к занятиям физкультурой через знакомства с разными видами спорта, примерами достижений спортсменов, личного примера родителей, знакомство с историей происхождения спортивных предметов.
- Использовать различные спортивные атрибуты.
- Разъяснение важности вести здоровый образ жизни.
- Гулять в любую погоду.
- Проводить деятельность весело, с настроением.
- Привлекать к занятиям физкультурой всех домочадцев.
- Предъявлять посильные возрасту ребенка требования.



В процессе занятий физическими упражнениями осуществляется одновременно обучение, воспитание и развитие. Формируя двигательные навыки у детей, передавая им знания, воспитатель решает задачи нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

У детей важно воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к результатам своих занятий и к достижениям спортсменов.

В процессе физического воспитания осуществляется подготовка к труду: у детей укрепляется здоровье, формируются двигательные навыки, развиваются физические качества, необходимые для труда; способность к быстрому овладению двигательными навыками и трудовыми операциями.

### **Как одевать ребёнка на прогулку**

Многие родители считают, что ребёнка надо одевать теплее. Дети, которых кутают, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и помощь "ста одежек" излишняя. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу. Парадоксально, но самое надежное средство от холода – воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальто? Сначала майку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги – шерстяные носки и теплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.

Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок. На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой – особенное тепло дает пища, богатая углеводами и жирами.

Многие считают – беда, если у ребенка замерзли уши. В сильный мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок-ушанок, шапок-шлемов. Однако, если у ребенка воспаление ушей, это вовсе не значит, что переохладились именно они.

Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

### Ребёнок один на улице



Не менее важна безопасность ребенка на улице.

Есть правила, которые должны усвоить и вы и он!

– Оставляя ребенка на улице, договоритесь с кем-то из соседей, гуляющих с детьми, чтобы присмотрели за ним.

– Расскажите малышу, как правильно приближаться к качелям или другим движущимся аттракционам.

– Переходя дорогу, обязательно пользуйтесь переходами и соблюдайте правила безопасности на дороге.

– Не перевозите малыша через дорогу в коляске, на санках, возьмите его на руки или держите за руку.

– Ребенок должен знать, что нельзя выбегать из подъезда, не осмотревшись по сторонам: нет ли поблизости транспорта, под колесами которого можно оказаться.

– Объясните, что, заметив друга на другой стороне улицы, не надо спешить ему навстречу, необходимо помнить, что впереди проезжая часть.

– Отпуская свое чадо гулять, предупредите его о наиболее опасных местах (подвалы, чердаки, заброшенные здания), объясните, что это не место для игр, там может поджидать свою жертву преступник, или собралась пьяная компания, или просто подвал могут закрыть.

– Не давайте ребенку на прогулку дорогих вещей. Тот же мобильный – это, конечно, необходимость в наше время, но вы объясните чаду, что вынимать его из кармана без необходимости не стоит. Послушать музыку и поиграть в игры на сотовом можно и дома.

## *Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни.*

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше - 8.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух, воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

