

# Консультация для родителей

## «Задачи физического воспитания»

**Физическое воспитание** - педагогический процесс формирования двигательных умений, навыков. Развитие физических качеств человека.

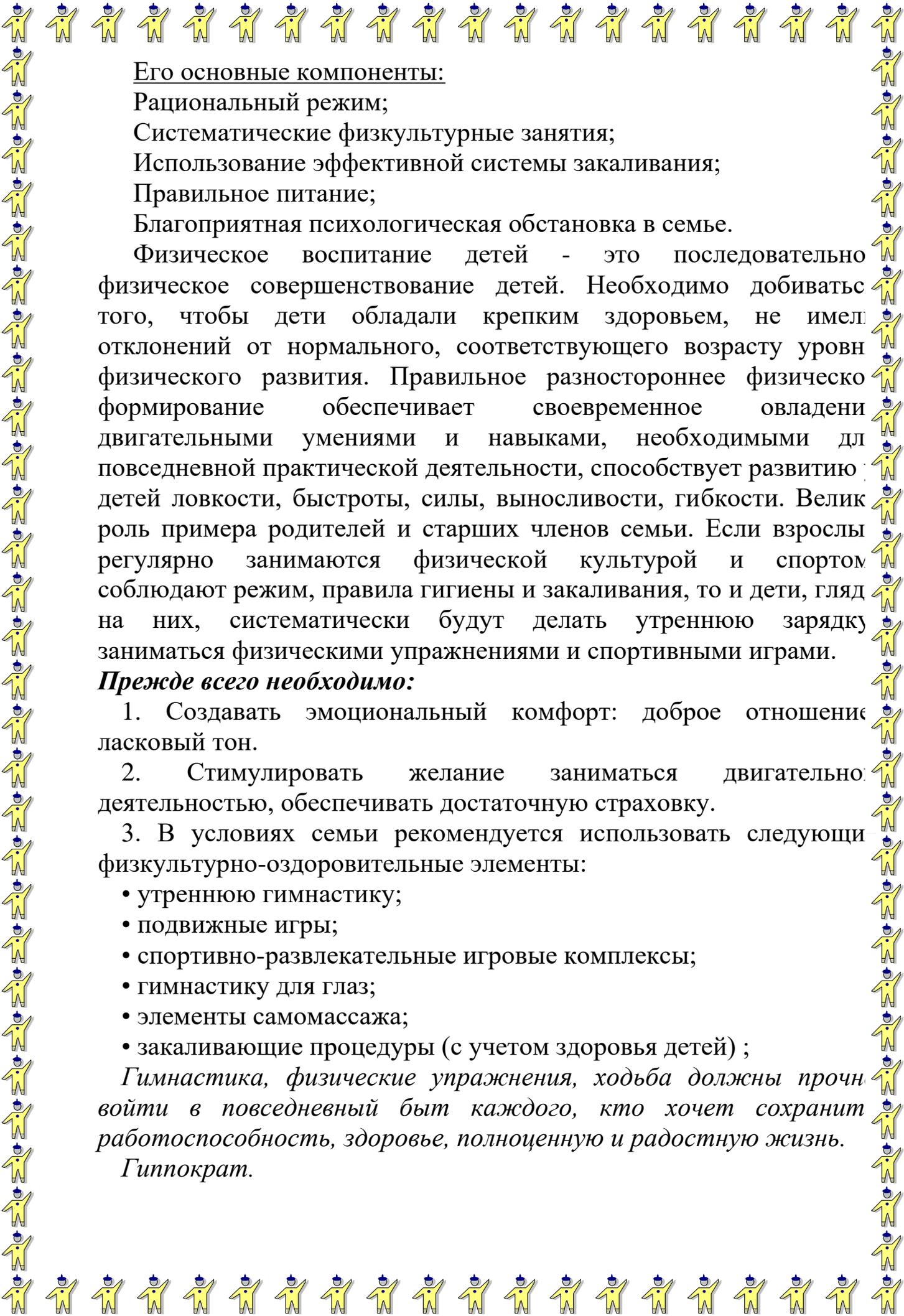
Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно-важных знаний, умений, навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психического здоровья.

Основные задачи физического воспитания в дошкольном возрасте, которые должны решаться в комплексе и взаимосвязи задачами умственного, нравственного, трудового и этического воспитания.

**Основными задачами физического воспитания являются:**

- Укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;
- Достижение полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка);
- Создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- Формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания, ходьбы на лыжах, плавания, езде на велосипеде;
- Формирования широкого круга игровых действий;
- Развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- Содействием формированию правильной осанки, предупреждение плоскостопия;
- Формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, обоснованных гигиенических требованиях и правилах;
- Воспитания интереса к активной деятельности и потребности в ней.

Воспитывать ребенка здоровым – значит, с раннего детства научить его вести здоровый образ жизни.



Его основные компоненты:

Рациональный режим;

Систематические физкультурные занятия;

Использование эффективной системы закаливания;

Правильное питание;

Благоприятная психологическая обстановка в семье.

Физическое воспитание детей - это последовательно физическое совершенствование детей. Необходимо добиваться того, чтобы дети обладали крепким здоровьем, не имел отклонений от нормального, соответствующего возрасту уровню физического развития. Правильное разностороннее физическое формирование обеспечивает своевременное овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми для повседневной практической деятельности, способствует развитию детей ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости. Велика роль примера родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то и дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

***Прежде всего необходимо:***

1. Создавать эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон.

2. Стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью, обеспечивать достаточную страховку.

3. В условиях семьи рекомендуется использовать следующие физкультурно-оздоровительные элементы:

- утреннюю гимнастику;
- подвижные игры;
- спортивно-развлекательные игровые комплексы;
- гимнастику для глаз;
- элементы самомассажа;
- закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей) ;

*Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.*

*Гиппократ.*