

## Консультация для родителей

### «Физическое воспитание ребёнка»

Физкультура как средство профилактики и лечения заболеваний находит все более широкое применение в практике.

К средствам физической культуры относятся специальные общефизические упражнения, подвижные игры, а также закаливание и массаж.

**Гимнастические упражнения** укрепляют дыхательные мышцы, способствуют нормальному развитию грудной клетки, в результате чего повышается вентиляция легких, увеличивается газообмен, улучшается легочное кровообращение, и кровь быстрее насыщается кислородом; облегчается работа сердечнососудистой системы. Под влиянием физических упражнений улучшается работа органов пищеварения, повышается моторная деятельность кишечника, что устраняет запоры и скопления газов, усиливает выделение пищеварительных соков, лучше всасываются пищевые вещества, усиливается обмен веществ. Упражнения желательнее выполнять при открытой форточке, лучше на воздухе, приобщая ребенка к природе.

**Утренняя зарядка** облегчает переход от сна к бодрствованию, позволяет организму быстрее включиться в работу. Для нее предпочтительнее такие упражнения, которые воздействуют на разные группы мышц. Желательно включать упражнения для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. Выполнять их надо в определенной последовательности: вначале подтягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают упражнения, успокаивающие дыхание. Продолжительность зарядки в зависимости от возраста от 4 до 10-12 минут.

Упражнения постепенно усложняются, ускоряется и темп движений. Комплекс упражнений менять каждые 10 дней.

Полезно совмещать прогулки со спортивными упражнениями, играми. В игре совершенствуются двигательные навыки ребёнка, повышается его эмоциональный тонус, кроме того, подвижные игры на свежем воздухе дают хороший оздоровительный эффект.

**Ходьба на лыжах** – наиболее доступный зимой вид спорта, благотворно влияющий на организм ребенка. Во время лыжной прогулки в работу вовлекаются почти все группы мышц. Укрепляются сердечнососудистая и дыхательная системы, опорно-связочный аппарат,

улучшаются обменные процессы в организме. Общение с природой успокаивает, создает положительный эмоциональный настрой.

Но главное преимущество этого спорта – длительное пребывание ребенка на чистом воздухе, насыщение организма кислородом.

