



## Консультация для родителей

### «Здоровье — это спорт!»

Понятие о **здоровом** образе жизни начинает формироваться в дошкольном возрасте. Именно с этого возраста следует начинать работу по формированию представления о **здоровье и здоровом образе жизни**, прививать детям интерес к различным **спортивным**, подвижным играм и развлечениям с элементами **спорта**.

Уже давно доказана польза подвижных игр и **спортивных** развлечений для дошкольников. Правильно организованные игры и **спортивные** развлечения укрепляют **здоровье детей**, благотворно влияют на основные показатели физического развития, на развитие сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, помогают развитию двигательного аппарата, закалывают организм, воспитывают характер и являются хорошим способом проведения свободного времени и активным отдыхом.

Живя в городе, в квартирах наши дети зачастую ограничены в активном и свободном движении, совместные походы с **родителя** на рынок и в магазины не заменяют свободного бега и активных движений, лазанье по **спортивным комплексам**, игры в мяч. Наоборот организм детей получает чрезмерную нагрузку и усталость, наша с вами задача обеспечить нашим детям правильную двигательную активность в течение дня и создать условия для **здорового образа жизни**.

Старайтесь чаще выходить на свежий воздух, вовлекайте ребёнка в различные **спортивные игры и забавы**, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах. На детской площадке хорошим **подспорьем**, для развития физических качеств являются детские **спортивные комплексы**, где можно в форме игры изучить новые для ребёнка упражнения.

Пробудить у ребенка интерес к **спортивным** играм и развлечениям поможет и различный **спортивный инвентарь**: обычный резиновый мяч, мяч футбольный, обруч, скакалка, кегли, различные колебросы, ракетки и многое другое. На свежем воздухе можно поиграть и в безопасный детский дартс на липучках, крокет, вспомнить такую игру как "Городки", попрыгать по классикам, научить ребенка играть в старую добрую "Резиночку".

В домашних условиях помогут разнообразить двигательную активность большие мячи-прыгуны, раскладывающийся туннель, балансировочная платформа, диск **здоровья**, для профилактики плоскостопия полезно будет хождение по разнообразным ортопедическим коврикам. В домашних условиях можно сделать интересную дорожку с препятствиями. Если в квартире позволяет место отличным вариантом будет установка **спортивного уголка**, который хорошо развивает координацию движений, ловкость мышц ног, рук и спины. С его помощью можно выполнять различные полезные упражнения для тонуса и **здоровья**.

**Уважаемые родители, помните, что развивая ребенка физически, вы укрепляете его здоровье. Приобщайте своих детей к физкультуре и спорту, чтобы они выросли здоровыми, выносливыми и жизнерадостными! Успехов в спортивном воспитании детей!**

