


# Зачем дошкольнику ФИЗКУЛЬТУРА?



Консультация для родителей




**Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья.**


**Ребёнок должен расти здоровым.**

**Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, раскрытия природных способностей, дарований.**

**Осуществляя положительное воздействие на жизненно важные функции детского организма, физическая культура способствует укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника.**




**Регулярные занятия физкультурой препятствуют возникновению у детей многих распространенных заболеваний: сколиоза, плоскостопия, нарушения осанки, расстройства желудочно-кишечного тракта, бронхиты и т.д.**



**Ребёнок должен расти здоровым.**



**На занятиях по физкультуре дети обучаются основным видам движений. Приобретают навыки ходьбы, бега, ползания, лазания, метания и прыжков. Ребенок учится ходить «как мишка косолапый», «как лисичка» - опираться на разные части стопы, высоко поднимать колени «как петушок», ходить паровозиком, ползать, лазать по шведской стенке, ловить и кидать в цель мячи, выполнять подскоки, прыгать на одной и на двух ногах «как зайка», в длину, в высоту, запрыгивать на «ступеньку», ориентироваться в пространстве.**





Приобретенные на физкультурных занятиях навыки дети используют в повседневной жизни

**Ребёнок должен расти здоровым.**

Здоровый, физически развитый ребенок легко преодолевает путь до детского сада, радостно перепрыгивая через небольшие лужи, уверенно идет по бордюру тротуара, успевает шагать за спешащими на работу родителями. Активно играет со сверстниками в подвижные игры, проявляя творчество и лидерские способности. Уверенно берет на себя роль ведущего и капитана в командных играх и эстафетах с преодолением препятствий (подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, пробежать змейкой).

Давно доказано, что движения «подзаряжают» мозг, помогая ребёнку быстрее и лучше усвоить информацию, что несомненно пригодится для обучения в школе.