**Консультация для родителей ДОУ**

**«Физическое развитие и оздоровление детей»**

Как укрепить и сохранить здоровье детей? Ответ волнует как педагогов, так и родителей. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Оздоровление детей дошкольного возраста требует сегодня от воспитателей глубоких знаний и творческого подхода. Именно в этом возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Основой всестороннего развития ребенка впервые годы его жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия, а также, свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечнососудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать проблемы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно

Основными задачами нашего детского сада по физическому воспитанию дошкольников является: Охрана и укрепление здоровья детей

Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств

Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности

Воспитание потребности в здоровом образе жизни

Обеспечение физического и психического благополучия.

Эти задачи были успешно решены в нашей группе с условием комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия) .

Причем мы обеспечили воспитание здорового ребенка, работа в нашем детском саду строится по нескольким направлениям:

Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей. Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада.

Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками. Воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи. Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в нашем детском саду созданы определенные условия. В группе оформлены уголок физической культуры, где располагаются различные спортивные, игровые пособия, в том числе и для профилактики различных видов физического нарушения развития ребенка (плоскостопие, неправильная осанка и т. д.) . В детском саду хорошо оснащен зал для занятия физической культуры с разнообразным спортивным оборудованием, функционирует спортивная площадка, прыжковая яма. Все это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных и общеразвивающих движений в помещении и на свежем воздухе на улице.

Игры на спортивной площадке, оборудованной полосами препятствий, дугами, гимнастическими стенками и кольцами, лабиринтами очень нравятся детям, вызывают эмоциональный отклик и удовлетворяют потребностям психофизического развития дошкольников.

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание является эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течении всего времени пребывания ребенка в детском саду. Поэтому мы соблюдали некоторые правила сохранения и укрепления здоровья детей в условиях детского сада:

Четкая организация теплового и воздушного режима помещения

Облегченная одежда детей

Соблюдение режима прогулок во все времена года

Занятия утренней гимнастикой и физкультурой

Сон без маек

Хождение по корригирующим дорожкам здоровья

Таким образом, данная работа по укреплению и сохранению здоровья детей в условиях детского сада в связи с увеличением ослабленного здоровья детей дошкольного возраста является весьма актуальной и заслуживает пристального внимания всех педагогов, работающих с дошкольниками.