**Семинар.**

**«С физкультурой дружить - крепким и здоровым быть!»**

Народная мудрость гласит: «Здоровье всему голова» и ещё «Дитятко, что тесто, как замесил,  так и выросло». Что же необходимо делать, чтобы вырастить здоровым ребенка?

В нашей стране уделяется большое внимание физическому воспитанию детей с раннего возраста. Движение - главное проявление жизни. Особенно много движения требуется растущему организму. Неподвижность для маленьких детей утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития, к снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям.

Физическое воспитание в детском саду предусматривает охрану и укрепление здоровья, совершенствование здоровья и функций организма, его полноценное физическое развитие. Для решения этой задачи в группе «Рябинка» созданы все условия. Ежедневно проводим утреннюю гимнастику, подвижные игры, спортивные развлечения. Три раза в неделю инструктор проводится по физическому развитию проводит НОД, на которой детей обучает основным двигательным навыкам. Мы, воспитатели, следим в группе, чтобы двигательный режим не нарушался, т.е. чтобы ребенок постоянно двигался, но не перегружал свой организм.

Но вот приходят суббота и воскресенье,  и  весь режим, так тщательно соблюдаемый в детском саду, нарушается. Ученые подсчитали, что в воскресные дни двигательная активность повышается в 3-4 раза. Столь резкое изменение неблагоприятно сказывается на детском организме, поэтому провожу беседы с родителями о вреде таких перегрузок .

Прошу родителей проводить утреннюю гимнастику с детьми дома, не нарушать этого правила, приучать ребенка и  воскресный день  соблюдать режим. Самый лучший метод –личный пример родителей. Ходьба, легкий бег, 3-4 упражнения, прыжки продолжительностью 5-10минут – вот и вся гимнастика, но недаром её называют зарядкой.

У детей должны быть двигательные игрушки,  т.е. игрушки, побуждающие к действию, к движению. Это обручи, мячи, скакалки, различные каталки, вертушки, а зимой - санки, лыжи, коньки. Необходимо научить детей ходить на лыжах, бегать на коньках, скользить по ледяным дорожкам.

Ребенок, который гуляет ежедневно несколько часов, всегда бодр, весел, энергичен, у него хороший цвет лица. Нормальный аппетит, крепкий сон.

Но полезное воздействие воздуха теряет свои свойства, если ребенок на прогулке пассивен. Активные движения, даже при сравнительно низкой температуре воздуха, снижают опасность переохлаждения. Ребятам приносит мало пользы однообразное, медленное, чинное хождение по скверу под надзором взрослых,  которые удерживают их при малейшей попытке двигаться, например, прокатиться с горки, поиграть в снежки. Ребенок скучает, мерзнет, просится домой. Надо чтобы ребенок достаточно двигался, но не перегревался. А что бы этого не случилось, необходим контроль взрослых.

Физическая культура нужна не только здоровым детям. Если у ребенка ослаблено здоровье, не спешите оградить его от всяких активных движений. Иногда тщательно подобранные по совету врача физкультурные упражнения могут принести больше пользы, чем микстуры и таблетки.

Здоровье детей в наших руках!