***Консультация для родителей***

**Физическая культура и здоровье ребенка**

*Воспитатель*

*Брагина Ирина Валерьевна*

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.v3wall.com/wallpaper/medium/1001/medium_20100116095020403095.jpg | ***Занятия спортом всегда были самым эффективным способом профилактики болезней организма.*** |

***Постоянные тренировки способствуют усилению кровообращения, насыщают организм кислородом, улучшают сердцебиение, добавляют позитивные эмоции.***

***Значение физкультуры для растущего организма вообще сложно переоценить. Она не только укрепляет организм и здоровье, но и предупреждает развитие неправильной осанки, позволяет подкорректировать отклонения в развитии определенных групп мышц, а так же дисциплинирует ребенка***

|  |  |
| --- | --- |
| http://dc385.4shared.com/img/-_kB3ha6/s3/daily-dozen-717.jpg | ***Некоторые родители скептически относятся к занятиям физкультурой со своими детьми. Отмашка примерно следующая: ребенок и так достаточно прыгает и бегает, дополнительные нагрузки ему ни к чему.*** |

***Но ценность физкультуры как раз и заключается в том, что он****а* ***позволяет энергию от «бегалок» и «прыгалок» упорядочить и направить в правильное русло.***

***Упражнения можно делать с малышом уже в первые недели его жизни. Сначала это простые движения: переворачивание ребенка со спинки на животик и наоборот, разведение в стороны ручек и ножек. Такие занятия укрепляют маленькие мышцы и позволяют проконтролировать развитие правильных рефлексов у малыша.***

|  |  |
| --- | --- |
| http://062012.imgbb.ru/c/5/1/c51c422b69b1d079b1535684ae9febae.jpg | ***Чем старше ребенок, тем больше возможностей развивать его с помощью физкультуры появляется. Это и бег, плавание, велоспорт, боевые искусства. Главное – все делать вовремя.*** |

***Стоит отметить один нюанс: если вы собираетесь записать ребенка в спортивную секцию, обязательно проидите с ним медицинское обследование. Не редки случаи, когда дети просто не выдерживают нормативных установок.***

***Физкультура – это не только развитие и воспитание, но и оздоровление. С ее помощью у детей лечат массу возможных болезней: сколиоз, проблемы дыхательной системы, дисплазия тазобедренных суставов и многое другое.***

***Постоянные физические нагрузки позитивно влияют и на эмоциональное состояние маленького человека. Они позволяют сбросить накопившийся стресс, получить заряд бодрости и энергии. А необходимость ежедневно заниматься физкультурой дисциплинирует малыша.***

