**ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ (ЯСЛА-САДОК)**

**№1 «ДЗВІНОЧОК» САРНЕНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

**Консультація для батьків**

**Забезпечення фізичного здоров’я дитини**

Підготувала

Інструктор з фізкультури

Людмила Довгопола

 Підтримуйте інтерес дитини до занять фізичною культурою, ні в якому разі не виявляйте зневагу до фізичного виховання і розвитку.

* Висока самооцінка — один із потужних стимулів для дитини виконувати будь – яку роботу.
* Спостерігайте за поведінкою і станом своєї дитини під час занять фізичними вправами.
* Ні в якому разі не наполягайте на продовженні тренувального заняття, якщо з якихось причин дитина не хоче. Потрібно насамперед з’ясувати причину відмови, усунути її і тільки після цього продовжувати заняття.
* Не сваріть свою дитину за тимчасові невдачі. Дитина робить тільки перші кроки в невідомому для неї світі, а тому вона дуже болісно реагує на те , коли інші вважають її слабкою і невправною.
* Важливо визначити індивідуальні пріоритети дитини і виборі фізичних вправ. Практично всім дітям подобаються рухливі ігри, але бувають і винятки.
* Не міняйте дуже часто набір фізичних вправ для дитини. Якщо комплекс дитині подобається, нехай вона виконує його якомога довше, щоб добре засвоїти ту чи іншу навичку.
* Не перевантажуйте дитину, враховуйте її вікові та індивідуальні особливості. Ніколи не змушуйте виконувати дитину фізичні вправи, якщо вона не хоче.
* Три непорушних закони повинні супроводжувати вас у фізичному вихованні дітей: розуміння, любов і терпіння.

**Фізкультура, як складова здоров’я**

 Батьки прагнуть, щоб дитина менше бігала вдома, а на прогулянці гралася у спокійні ігри, позбавляючи її багатьох радісних хвилин дитинства. Часто батьки не розуміють, що це не сприяє розвитку гармонії рухів, спритності, витривалості, доброму вишколу. У дитини набувається звичка до малорухливого способу життя. Оберігаючи малюка від фізичного навантаження, ми, дорослі, часто вважаємо, що дитя втомлюється з тих самих причин, що і ми. Забуваємо однак про одну характерну і суттєву особливість дитячого організму — швидку втомлюваність не від рухів (хоч і їхнє надмірне дозування теж шкідливе), а від неможливості рухатись, або від одноманітної діяльності.

 Дати дитині простір для рухів — означає забезпечити їй заряд бадьорості і доброго настрою. Рух і дитина — одне ціле. Потрібно радіти, коли вона рухлива і непосидюча, тому що саме у русі вона розвивається. Живе і рухливе дитя — це нормально, мляве і малорухливе — ознака тривожна.

 Недопустимо з боку батьків чинити психічне насильство над дітьми. Наприклад: «Ось коли ти навчишся стрибати на одній нозі, тоді будеш молодець». Або: «А Андрійко вже давно вміє їздити на велосипеді». У перекладі на дитячу мову це означає: «Зараз я тебе не люблю. Ось коли ти навчишся робити це, тоді я тебе любитиму». Ми заганяємо дитину в «кут», у якому вона оточена жахливою сумішшю любові, насильства, страху, приниження. Один шлях — гальмування. Дитина завмирає у кутку, рятуючись хворобами, алергіями, переїданням. Другий шлях — безладна, неадекватна діяльність. Від контрольованих рухів дитини летить на підлогу посуд, завжди щось ламається, б’ється. Вона наштовхується на дорослих, на предмети, кричить. Кожен захищається, як може. Переконання маленької дитини формується через авторитети, через особистість батьків і замінити їх не можуть ані книжки, ані кінофільми.

 Дуже важливий комплекс усіх діючих сил авторитету: симпатія, повага до розуму, моралі, сили і трохи страху. Упродовж усього розвитку дитини батьки повинні ставити посильні для неї завдання і вимоги, тому що завищені вимоги викликають негативні емоції, а занижені — розслабляють.