**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад п. Пробуждение»**

**Энгельсского муниципального района Саратовской области**

**Консультация для родителей на тему: «Физическое развитие ребёнка»**

Воспитатель высшей категории

Ермакова Анна Уразовна

Цель: Сформировать представление о том, чтобы воспитывать здоровых и жизнерадостных детей не нужно нарушать режим дня.

План:

1) Режим дня и его значение

2) Формирование гигиенических навыков и привычек

3) Развитие двигательных навыков и двигательной активности

4) Организация прогулок с детьми

Для того чтобы правильно развивать ребенка, необходимо формировать у него полезные привычки, и одна из них это - соблюдение режима дня. Режим дня благополучно сказывается на работе внутренних органов и систем: повышает иммунитет, укрепляет волю, улучшает качество сна, влияет на нервную систему. Нужно грамотно разработать и подобрать режим дня для разной возрастной группы. Следует учитывать особенности организма, условия жизни, возраста, пола. Стоит создать необходимые условия для бодрствования малыша первого года: безопасную площадь для движения, разнообразные игрушки. Важно формировать у детей двух и трех лет навыки самостоятельности: есть из ложки, одеваться и раздеваться, мыть руки, пользоваться горшком, чистить зубы. Гигиенические навыки помогут сберечь здоровье, так как они тесно связаны между собой. Мыть фрукты и овощи, делать гимнастику, мыть руки и ноги, купаться. В чистоте, опрятности, аккуратности залог здоровья и красоты.

Важной составляющей физического развития ребенка являются процедуры закаливания, так как они являются средствами профилактики и укрепления организма. Воздушные ванны изменяют условия теплообмена, улучшают деятельность нервной системы, повышается поглощение организмом кислорода. Закаливание солнцем ускоряет обменные процессы организма, улучшает кровообращение. Водное закаливание считается самой эффективной из всех, оно помогает адаптироваться к погодным условиям.

Большое значение для здоровья и развития ребенка являются прогулки на свежем воздухе. От взрослого человека зависит, каким содержанием наполнить детскую прогулку, чтобы провести время с пользой. Она должна соответствовать сезону, погоде, возрасту, местных условий, физическому состоянию.

Таким образом, физическое развитие и здоровье ребенка зависит от таких важных факторов: соблюдение режима дня, гигиены, процедуры закаливания и прогулки на свежем воздухе. Дети, что цветы: уход любят.

Физическое воспитание, которому в дошкольных образовательных учреждениях уделяется значительное внимание, направлено на охрану жизни и укрепления здоровья детей, своевременное формирование у детей двигательных умений и навыков развития психофизических качеств

( быстрота, сила, гибкость, выносливость и др.), овладение физическими упражнениями и подвижными играми, воспитывать осознанное отношение к жизни, как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия ребенка.

Работа по физическому развитию детей необходимо проводить в тесном контакте с семьей, приобщение к ценностям, нормам и знаниям физической культуры и саморазвития детей. Развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи, и родителям необходимо заботится о правильном физическом развитии детей, приобщать к здоровому образу жизни, интерес к спорту. Формирование интереса к здоровому образу жизни начинается с семьи, примером взрослых, хорошие физические данные ребёнка, обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребёнка.

**Список использованных источников**

1. Агаджанова С.Н.Физическое развитие детей / М; Детство- Пресс,2012.-444с.
2. Казина О. Б. «Веселая физкультура для детей и их родителей». Ярославль: Академия развития.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт (зарегистрированный в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., утвержденный [приказом](file:///C:\Documents%20and%20Settings\Кирпичёва%20Ириша\Рабочий%20стол\Новая%20папка\l) Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155)
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (ФОП ДО), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028