Инструктор по физ.воспитанию: Духовникова Т. В.

Здравствуйте, уважаемые родители!

Формирование навыков здорового образа жизни важно начинать с раннего возраста. Правильно говорят: «Привычка – вторая натура». Так вот, привычка – это и есть сформированные навыки и умения, т. е. закрепленные в сознании и автоматически выполняемые действия. Правильное физическое воспитание детей предполагает постоянное заботливое отношение к их здоровью в семье. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа дошкольного учреждения, не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

Для нормального развития ребенка режим дня крайне важен. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает детей с самого раннего возраста к аккуратности, точности, порядку. **Соблюдение режима** приучает ребенка к организованности, воспитывает дисциплинированность, самостоятельность, и положительно сказывается не только на физическом, но и на психическом здоровье ребенка, что особенно важно, т. к. психо-эмоциональное состояние детей в дошкольном возрасте нестабильно. Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то можно сказать, что это рациональное чередование работы и отдыха. Повторяющийся изо дня в день ритм разных видов деятельности благоприятно влияет на состояние нервной системы и на то, как протекают все физиологические процессы в организме.

Уважаемые родители! Убедительная просьба, пожалуйста, не опаздывайте, приводите ребёнка в детский сад до начала утренней гимнастики, а не во время, или после нее.   Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей и имеет важное организационное значение. Целью утренней зарядки является заблаговременное приведение организма в работоспособное состояние после сна, повышение общего тонуса и настроения, устранение сонливости и вялости, настраивает организм на предстоящую деятельность.

Уважаемые, родители, помните, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Не менее важным составляющим для приобщения детей к ЗОЖ является не только создания комфортных условий (создание предметно- пространственной среды, повышение профессиональных знаний и навыков педагога), но и воспитание гигиенической культуры, т. е. соответствующая форма одежды на занятиях по физическому воспитанию для развития двигательных качеств. Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. Нужно помнить, первое, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате, второе, что чешки именно та обувь, которая помогает при коррекционной работе (профилактика плоскостопия), и третье, что это соблюдения техники безопасности.

Таким образом, с ранних лет сформируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки оздоровительного характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Памятка для родителей



**Требования к спортивной форме**

**и обуви:**

***1. Футболка***

* светлого однотонного цвета
* из дышащих материалов
* без принтов, стразов и тесемок

***2. Шорты***

* темного однотонного цвета
* из трикотажного материала
* выше колена
* без карманов

***3. Носки***

* х/б ткань
* без рюш и тесемок

***4. Чешки***



**Требования к спортивной форме**

**и обуви:**

***1. Футболка***

* светлого однотонного цвета
* из дышащих материалов
* без принтов, стразов и тесемок

***2. Шорты***

* темного однотонного цвета
* из трикотажного материала
* выше колена
* без карманов

***3. Носки***

* х/б ткань
* без рюш и тесемок

***4. Чешки***