Консультация для родителей «Физическое здоровье детей 2–3 лет»

УВАЖАЕМЫЕ **РОДИТЕЛИ**!

**Физическое** воспитание ребенка в младшем дошкольном возрасте влияет на рост и развитие организма, укрепляет **здоровье**, способствует правильному развитию двигательных функций.

Именно в младшем дошкольном возрасте необходимо правильно организовать режим малыша в детском саду и дома, чередуя различные виды деятельности и отдых.

**Физическое воспитание**, которому в дошкольных образовательных учреждениях уделяется значительное внимание, направлено на охрану жизни и укрепление **здоровья детей**, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие **психофизических качеств**(быстрота, сила, гибкость, выносливость и др., овладение **физическими** упражнениями и подвижными играми; воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности.

ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ДНЯ

1. полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей **детей***(в сне, питании)*;

2. тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели;

3. привлечение **детей** к посильному участию в режимных процессах, поощрение самостоятельности и активности;

4. формирование культурно-гигиенических навыков;

5. эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов;

6. спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий *(аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы)*.

УВЛЕЧЬ МАЛЫША ПОМОГУТ КОРОТКИЕ СТИХИ:

Купаемся.

Шла купаться черепаха

И кусала всех от страха,

Кусь-кусь-кусь-кусь-кусь-кусь-кусь,

Я купаться не боюсь!

Учимся одеваться.

Кошка ходит без одежки,

Не справляется с застежкой -

Вместо рук у бедной кошки

Только лишние две ножки.

Пробуждение.

Ты мне ручки подай,

Да с кровати вставай,

Умываться пойдем,

Где водичка найдем