***Советы родителям******по физической культуре.***

Термин «физическая культура» появился в Англии в конце XIX века, но широкого распространения на Западе не получил и вскоре был заменен термином СПОРТ (sport), происходит от **Disport – игра, развлечение**. В [России](https://multiurok.ru/all-goto/?url=http://fizrazvitie.ru/2011/11/rus-rossia.html) физическая культура появилась в начале ХХ века и сразу была признана во всех советских инстанциях, прочно вошла в научный и практический лексикон. В Москве в 1918 году был открыт Институт физической культуры, выходил журнал «Физическая культура». Но после распада СССР целесообразность использования термина «физическая культура» оспаривается. Аргументом ПРОТИВ служит тот факт, что данный термин не используется в большинстве стран мира, за исключением Восточной Европы, где более полувека развитие физической культуры и спорта велось по образцу советской системы. Некоторые предлагают заменить физическую культуру понятием «спорт». Более грамотные считают, что физическая культура, это шаг вперед по сравнению с западной спортивной наукой. **Физкультура - это цель, а спорт – средство ее достижения** (игры, соревнования). Основы физической культуры были заложены в [древнегреческой гимнастике](https://multiurok.ru/all-goto/?url=http://fizrazvitie.ru/2011/02/gimnastika-drevnegrecheskaya-fizkultura.html), которая объединила - военное обучение, обряды и танцы в систему [физического воспитания](https://multiurok.ru/all-goto/?url=http://fizrazvitie.ru/2011/07/lesgaft-fizicheskoe-razvitie.html). На Руси физическая культура также объединяла военную подготовку, обряды и танцы, например «[Боевой пляс вприсядку](https://multiurok.ru/all-goto/?url=http://fizrazvitie.ru/2013/10/ruskij-boevoj-plajs.html)». В современной России традиции забыты, даже плясать по-русски далеко не каждый сможет – здоровья не хватит.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов. Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Именно поэтому очень важно уже в дошкольном возрасте у детей вырабатывать привычку к регулярным занятиям физической культурой. Следует помнить, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровье сберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.

**Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей.**

1. Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жироотложения и др.), которые характеризуют прежде всего биологические формы, или морфологию, человека.
2. Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.
3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

Учитывая всё вышесказанное, необходимо учитывать, что здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания не только в дошкольном учреждении, но и дома.  
**Для занятий дома прежде всего необходимо:**  
1. Создавать эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон.  
2. Стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью, обеспечивать достаточную страховку.  
3. В условиях семьи рекомендуется использовать следующие физкультурно-оздоровительные элементы:  
• утреннюю гимнастику;  
• подвижные игры;  
• спортивно-развлекательные игровые комплексы;  
• гимнастику для глаз;  
• элементы самомассажа;  
• закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей);  
• ароматерапию, фитотерапию, фитонцидотерапию, витаминотерапию, аэроионотерапию (по назначению врача).

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить любовь к физкультуре – заниматься ею вместе, всей семьёй!

Используемы материалы:

<https://multiurok.ru/blog/poniatiie-fizichieskaia-kul-tura.html>

<https://kartaslov.ru/карта-знаний/Физическая+культура>