

«Веселая физкультура»

В семейной физкультуре самое главное достижение – дополнительное общение, когда папа с мамой могут быть тренерами. Психологи советуют родителям чаще общаться с детьми, в особенности в нестандартной обстановке. Плюс и в том, что дети и в дальнейшем будут иметь желание заниматься физкультурой и своим здоровьем.

Забота о воспитании здорового ребенка является главной в работе и дошкольного учреждения. Ребенок с крепким здоровьем имеет хорошую сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивость к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Важно формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Родители - это первые педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Прогулка является одним из существенных компонентов режима дня. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь — работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому. Принцип не навреди должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка.

Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями — увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и

повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом.

Чтобы повысить защитные силы организма ребенка, рекомендуется прием витаминов. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период.

Вместе с тем давно уже замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы. Итак, что мы можем сделать:

- внедрять здоровый образ жизни в каждую семью;
- домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада;
- систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи;
- в выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку не менее 2 раз в день.

Пусть на прогулке ребенок больше двигается. Свежий воздух творит чудеса! Он полезен не только ребенку, но и взрослым!

Будьте здоровы! Занимайтесь спортом!