

ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

Семейная физкультура

Инструктор физической
культуры Кочешкова Н.С.

Рекомендации родителям
по укреплению здоровья детей



ФИЗКУЛЬТУРА



- Физкультура и спорт, как известно, эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка.
- Физическое развитие ребенка в возрасте от 3 до 6 лет позволяет заинтересовать его занятиями спортом и научить основным навыкам и принципам физической культуры.
- Занятия физкультурой усиливают компенсаторные возможности организма, повышают его сопротивляемость. Оздоровительный бег, гимнастические упражнения, лыжи, велосипед, плавание – все эти средства обладают высокой степенью воздействия на организм, поэтому требуется контролировать интенсивность нагрузок на детей при оздоровительных занятиях.



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

- Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые упражнения.
- Утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха 16-17 °С. Для упражнений выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь гимнастический коврик. Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите малыша (если не он разбудил Вас), откройте форточку или окно, включите музыку и, пожалуйста, набирайтесь бодрости, сил и здоровья.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

несколько простых советов

- - совмещайте занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: заниматься можно босиком, минимум одежды стесняющей движения.
- - следите, чтобы ребенок не делал лишних движений в суставах, например, сгибание колен, при выполнении движений для туловища
- - можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.



ЗАКАЛИВАНИЕ

- Обязательным элементом физического воспитания в семье, имеющим большое значение для укрепления здоровья и сопротивляемости инфекциям является закаливание. Сущность закаливания организма заключается в тренировке терморегуляторного аппарата, в развитии защитных реакций, снижающих чувствительность детского организма к вредному действию раздражителей внешней среды.
- Все виды закаливания обладают общим благоприятным воздействием на организм, улучшают функционирование всех его систем и органов. Процесс закаливания очень специфичен, то есть холодные процедуры повышают устойчивость к холоду, воздействие высоких температур – к жаре.



СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ, ВОДА

- При закаливании организма используют обычно природные факторы: воздух, солнце и воду. При выборе закаливающих средств и их дозировки должны учитываться состояние здоровья, выносливость и другие индивидуальные особенности ребенка.



Маленькие стайеры

В последнее время большую популярность приобрел оздоровительный бег, быстро приобретший славу надежного средства против «болезней века» – инфаркта, гипертонии, атеросклероза и многих других. Бег является универсальным средством воздействия на организм. Бегать любят все – стар и млад, а бегать всей семьей значительно легче – родители следят за детьми, а сами дети чувствуют себя лучше, увереннее рядом со своими родителями. На начальном этапе не нужно гнаться за скоростью, тренировки усложняются за счет увеличения дистанции.

Нельзя изнурять малыша необходимостью пробежать, что бы это ни стоило запланированное расстояние. Важно, чтобы после занятий, ребенок испытывал желание пробежать еще часть дистанции.



Физическое развитие и семья

- Приобщение ребенка к физкультуре важно не только с точки зрения укрепления их здоровья, но и для выработки привычки к занятиям спортом. Многим детям тяжело подниматься с теплой постели на зарядку.

Но проходит время, неделя-другая, и малыш бодро вскакивает при первых звуках спортивного марша или иной музыки сопровождающей утреннюю зарядку. Вырабатывается условный динамический стереотип поведения, который вносит определенный ритм в утренний режим и не требует дополнительных волевых усилий.



Спортивная семья- залог воспитания здорового ребенка

- Особую радость малышам доставляют упражнения, облеченные в форму игр. Родителям вполне доступно дома или на даче проводить подобные игры, во время которых дети приобретают жизненно важные навыки, развиваются физически. Со временем физические упражнения становятся для детей любимой игрой, в которой все интересно: и новые достижения, и состязательность игр, и участие родителей. Всякая нагрузка начинает восприниматься легко и с любопытством, Даже холодовая нагрузка, без которой невозможно закаливание.

