

Консультация для родителей «Здоровье детей в ваших руках»

Подготовила
инструктор по физической культуре
Федотова Н.А.

Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура. Здоровье ребенка, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений—это важнейшие задачи, стоящие родителями. Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Достаточно ли будет этот фундамент, зависит целиком от вас, родители, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. Важно привить детям дошкольного возраста вкус к регулярным занятиям физкультурой, потребность в таких занятиях. Сделать это непросто. Если вы с первых лет приучили ребенка к правильному режиму, закалили его, то ваша задача облегчается. Вам надо лишь последовательно продолжать начатое. Но если вы уделяли физической культуре недостаточно внимания, что – то упустили, не огорчайтесь. К счастью, многое еще можно исправить. Надо только проявить настойчивость.

Всем родителям хочется, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. «Маленький – значит слабый», - считают родители, - его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребенок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы, не ушибся!), не лазал (а если упадет?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребенка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей – в разумном физическом воспитании.

Движение – это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие мозга, различных отделов. И чем раньше они войдут в жизнь ребенка, тем лучше он будет развит. Ваш ребенок растет, становится все более самостоятельным. Его организм крепнет, движения делаются более четкими, уверенными, быстрыми. Игры усложняются. В процессе игры ребенок приобретает жизненный опыт, развивает творческое воображение. Он жадно тянется ко всему новому и очень подвижен. Иногда может показаться, что чересчур, но не торопитесь останавливать его. Лучше постарайтесь направить эту подвижность в нужное русло, использовать ее для формирования жизненно важных навыков.

Одним из важнейших средств воспитания являются гимнастические упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры. Ежедневные упражнения предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка. Общаться с ребенком во время физкультурных занятий, надо как бы

играя, при этом всегда следует учитывать возраст ребенка, его возможности. Добивайтесь, чтобы ребенок выполнял упражнения с радостью и удовольствием, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям. Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы оттолкнуть ребенка от спортивных занятий и лишить его благотворного влияния физического движения.

Такое использование свободного времени полезно и взрослым, и детям. Занимаясь с ребенком, взрослый помогает ему подтянуться, высоко прыгнуть, взобраться на стул или на гимнастическую стенку. Ребенок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности движений. Постепенно эти совместные занятия станут самыми счастливыми событиями дня, и ребенок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны быть ежедневными. Рост и развитие ребенка – сложный процесс, одним из компонентов которого является развитие движений. У дошкольников еще нет четкости движений при ходьбе. Для их бега характерен не легкий и ритмичный, а мелкий и семенящий шаг. Дети этого возраста охотно играют с мячом, но поймать мяч, далеко его бросить, попасть в цель им еще трудно, так как их движения недостаточно согласованы и слабо развит глазомер.

Бег, прыжки, метания – те двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы. Дошкольник овладевает необходимыми двигательными навыками постепенно, поэтому необходимо соблюдать последовательность в освоении движений, правильно сочетать основные виды спортивных упражнений в занятиях.

Вот некоторые рекомендации:

- Различные виды ходьбы и бега, помогающие ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении;
- Упражнения на равновесие – освоение ходьбы и бега на уменьшенной и приподнятой от земли площади опоры;
- Обучение прыжкам–от простых упражнений в подпрыгивании на месте к более сложным: спрыгиванию, прыжкам в длину с места и с продвижением вперед;
- Игры и упражнения с мячом – прокатывание мяча, бросание его о землю, в цель, на дальность;
- Упражнения в лазании – от несложных упражнений в ползании, перелезании к более трудным заданиям.

Народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова». Трудно с этим не согласиться. Здоровье – бесценный дар природы, и его надо уметь сохранить.

У малоподвижных детей надо воспитывать чувство уверенности в своих силах, повышать их двигательную активность. А вот неуравновешенных, легко возбудимых детей нужно уметь заинтересовать, привлечь к занятиям, давать им задания, требующие организованности и выдержки. Физкультура, помимо укрепления здоровья, способствует развитию воображения, памяти, воспитывает самостоятельность, решительность, смелость. Занимаясь с детьми физическими упражнениями, старайтесь развить у них дружелюбие и коллективизм.

И, конечно, приучайте к дисциплине, ответственности за свои поступки. Все это пригодится ребенку, когда он переступит порог школы.

