

**Муниципальный консультационный центра
МДОУ «Детский сад №124 комбинированного вида» г.о.Саранск
Региональная службы оказания психолого-педагогической,
методической и консультативной помощи
гражданам, имеющим детей**

Здоровые дети – это спортивная семья!



Саранск 2022 г.

Каждый ребенок с самого рождения постоянно находится в движении – сучит ножками и ручками с радостью и наслаждением. Кто наблюдает за детьми, замечает, с какой особой радостью и весельем они скачут и прыгают, бегают за мячом, меряются силами с другими, как они этим гордятся и как они довольны, когда набегаются.

К сожалению, сегодня везде и всегда дети ощущают границы, сужающие поле их «деятельности». Им постоянно говорят взрослые (родители и воспитатели): «Перестань, нельзя это делать!» Прыгать, играть в мяч, в футбол в помещении нельзя. На улице играть – опасно (проезжая часть, машины и т.п.). На игровой площадке зачастую находятся разновозрастные дети, поэтому подвижные игры более-менее «взрослых» детей могут привести к травмам малышей. Так все больше детей становятся «ограниченными в своих движениях» против воли. Многим не хватает чувственных переживаний. Просто выйти на улицу, играть на свежем воздухе, перепрыгивать через скамеечки – теперь мало кто это делает. Только один-два раза в неделю они могут побегать по-настоящему, когда в детском саду урок физкультуры. «Один час физкультуры в неделю – слишком мало для нормального развития ребенка», говорят врачи-ортопеды и требуют один час физкультуры ежедневно. Но, к сожалению, такой возможности нет. Растущему организму нужны стимулы, чтобы правильно развивались мышцы, кости, органы. Если эти стимулы отсутствуют, дети менее самостоятельны, менее работоспособны, деятельны и выносливы. Следствие гиподинамии: педиатры отмечают нарушения осанки, кровообращения, слабость мышц, проблемы с координацией, избыточную массу тела, подверженность инфекциям, нарушения пищеварения и проблемы со сном.

Маленьким детям не нужны «дорогие курсы», эксклюзивные спортивные клубы, клубы проведения досуга. Сквер или игровая площадка с качалкой и качелями, с горкой, шведской стенкой – достаточно и этого. Здесь они могут ощутить силу тяжести, повторять, видоизменять и совершенствовать движения, тренировать свою способность координации движений, свою ловкость, свое чувство равновесия и свою силу. Врачи рекомендуют чаще в детских садах проводить разнообразные игры в мяч. Большинство детей быстро учатся уверенно и свободно обращаться с мячом. Так же пользуются успехом и другие виды спорта – прыжки, бег. Почти повсюду можно найти подходящие спортивные общества или подходящие площадки для игры

в парке или на опушке леса.

В спортивных обществах дети не только развивают свои двигательные способности, они обучаются социальному поведению, учатся соблюдать правила, быть корректными, уважать права других людей, радоваться победе и признавать поражение. Здесь важно, что дети получают удовольствие от своей активности и не концентрируются исключительно на успехе, не находятся под постоянным давлением.

Радость от движения существенно важнее.

Родители могут поощрять интерес к спорту, когда они:

- сами рады движению;
- принимают участие (например, во время прогулок балансируют на бревнах, при игре в футбол не отстают от других, включают музыку и танцуют, бегают наперегонки, выдерживают некоторое время игру в салки);
- не отступают сразу, потому что устали или когда это становится слишком трудно.

Детям необходима бурная активность – мчаться, носиться, прыгать и играть. Особенно большое удовольствие они получают, когда в игре участвуют взрослые и дети.

Свежий воздух

Если на улице по-настоящему скверная погода, с туманом, дождем или снежной крупой, желание выходить с детьми на улицу бывает весьма умеренным: «Нет необходимости выходить!» Но это желательно. Детям-дошкольникам, по мнению педиатров, свежий воздух нужен ежедневно.

При хорошей экипировке можно не бояться ни снега, ни ветра, ни дождя. Находиться на свежем воздухе – лучшая тренировка для здоровья: полезно для двигательного аппарата, полезно для кровообращения и для обмена веществ. Движение на свежем воздухе необходимо и для укрепления защитных сил ребенка. Сухой пыльный воздух в помещении, подогреваемый центральным отоплением, вреден для слизистых оболочек полости носа и зева. На свежем зимнем воздухе слизистые оболочки обретают влажность, восстанавливаются и после этого лучше защищаются от инфекций. А как обстоит дело при пасмурной туманной погоде, когда в городах между домами висит

смерд выхлопных газов? Не следует ли детям лучше посидеть в группе? Нет, не следует, потому что спертый воздух в четырех стенах не лучше скверной туманной погоды на улице (осторожность показана лишь для особенно болезненных детей)

Чтобы избежать подростковых сколиозов и анемий, важно и дома выстроить четкую систему физического воспитания, а самим стать спортивным примером для подражания. Ведь если вы будете лежать на диване, чадо вряд ли поверит в чудеса спортивного образа жизни. Здоровая семья – это спортивная семья! Вот несколько советов, как привить семье вкус к здоровому образу жизни:

Создайте в доме спортивную обстановку:

- Установите в квартире спортивный детский комплекс. Это домашний тренажер, который включает в себя лестницу - "шведскую стенку", сетку, веревочную лесенку, трапецию, кольца, качели, канат. Лучше установить комплекс еще до того, как ребёнок отправится в детсад или школу. Ведь дети независимо от возраста обожают учиться чему-то новому. В каждом возрасте ребенок будет тренировать определенные навыки. Если жилищные условия не позволяют содержать спортивный уголок, можно ограничиться турником - железной "перекладиной" в дверном косяке. Конечно, он мало способствует красоте интерьера, зато поможет предотвратить у вашего чада проблемы со спиной. "Поселите" в своем доме мячи, скакалки, хула-хуп.....

Обеспечьте ребенку питьевой режим:

В месте, где ребенок делает упражнения всегда должна быть чистая питьевая вода. Ваше чадо по необходимости будет пить воду и тем самым восполнять баланс минералов в своем организме. Установите в комнату кулер или помпу для питьевой воды. Не экономьте на здоровье ребенка и осуществляйте заказ воды у производителя. Благо сейчас заказ питьевой воды сделать не сложно. Достаточно изучить сайты фирм, предоставляющих услугу "доставка воды" и сделать выбор. Также обратите внимание, чтобы питьевая минеральная вода была произведена в экологически чистом районе, желательно за пределами Москвы и Московской области.

Создайте благоприятный режим дня:

- Режим - важное условие для формирования привычки делать зарядку.

Если вы вовремя уложите детей спать, они без труда проснутся в нужное время и сделают утренние упражнения.

- Попробуйте начинать день с 15 минутной утренней зарядки. Так вы легко "сбросите" сонливость и заторможенность. А умывание это не просто помочить два пальчика водой и протереть ими глаза, если это делать правильно, то организм отблагодарит вас небывалой бодростью. Для детей ежедневная утренняя зарядка важна еще и тем, что помогает развить волю и самодисциплину. Приучать ребенка к утренним упражнениям лучше всего с дошкольного возраста - чтобы сформировалась устойчивая привычка.

- Кстати, во многих семьях принято менять режим накануне важного события, например выпускного, экзамена, выступления. По мнению психологов, такой принцип "Отложи все дела до..." малоэффективен. Изменение привычного дневного режима лишь усилит стресс ребенка. Гораздо эффективнее соблюдать сложившийся режим: корпеть над учебниками с утра до обеда, а вторую половину дня, когда мозг уже с трудом усваивает информацию, отправиться на тренировку или прогулку.

Проводите семейный досуг активно:

- В этом вам помогут домашние питомцы, с которыми нужно регулярно гулять и играть, зимой - коньки и лыжи, летом - скейт и ролики, набор для бадминтона. Всевозможные прогулки и туристические походы для младших школьников не должны длиться более 3—4 часов.

Закаляйтесь всей семьей:

- В садиках и школах дети болеют очень часто. Поэтому с первых лет жизни нужно приучать ребенка к облегченной одежде, солнышку и свежему воздуху. Кстати, солнечные ванны полезно принимать в движении — во время подвижных игр или физических упражнений. Ходьба босиком - еще одно общеукрепляющее средство. Ведь стопа, а точнее множество температурных рецепторов на её поверхности, непосредственно связана с большинством внутренних органов и слизистой оболочкой дыхательных путей.

Здоровье наших маленьких человечков полностью зависит от нас, от взрослых людей. Мы должны и обязаны создать все условия для здорового образа жизни наших детей