

«Движение – залог здоровья»

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка.

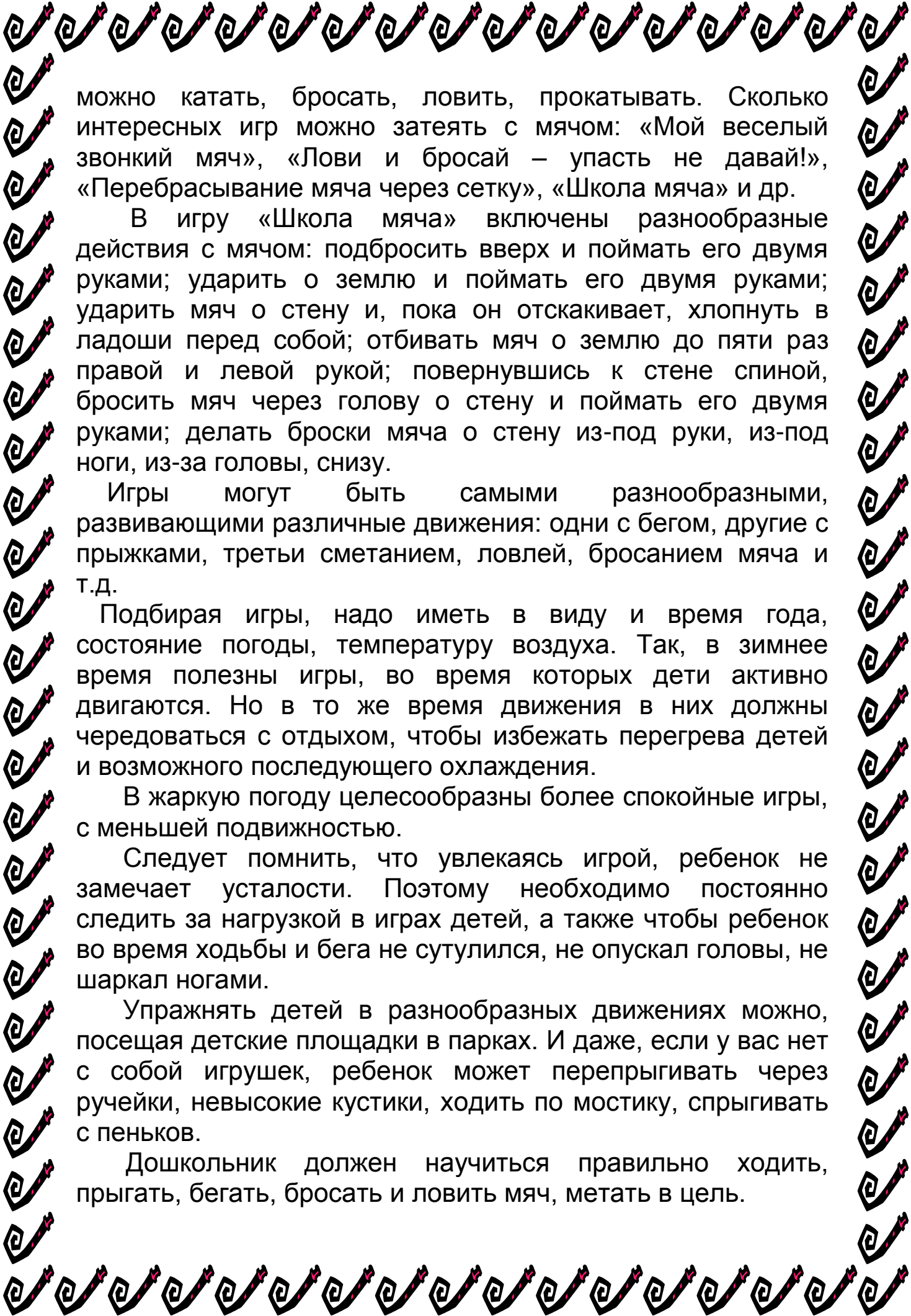
Условия современной жизни неумолимо ограничивают двигательную активность не только взрослых, но и детей. Они излишне долго проводят время в малоподвижной позе – рисуют, играют в планшет, смотрят телевизор.

Вот почему так важно, чтобы родители ежедневно заботились о физической активности своих детей, необходимой для их нормального роста и развития. Крепкий, ловкий ребенок жизнерадостен, деятелен, он легче справляется с умственными и физическими нагрузками в детском саду и в школе.

Прогулка имеет особое оздоровительное значение, если она насыщена разнообразной двигательной деятельностью. Чтобы ребенок охотно гулял, прогулку надо делать интересной. Для этого хороши подвижные игры. Они не только укрепляют здоровье, но и расширяют и углубляют представления детей об окружающей действительности, развивают внимание, память, наблюдательность.

Сделать прогулку веселой помогут игрушки. Малышам 3-4 лет нужны игрушки, которые можно бросать, ловить, катать: разнообразные тележки –каталки, мячи. В зимнее время незаменимы для игр на воздухе санки для кукол, лопатки. Для детей 5-6 лет рекомендуются игры с мячом, обручем, скакалкой (через нее можно не только прыгать, она может быть вожжами в игре в «лошадку»), кеглями. Дети с удовольствием ездят на велосипеде. Старшие дошкольники (6-7 лет) с увлечением играют в кегли, бадминтон, в футбол.

Вовлекая ребенка в игру, надо показать ему, как пользоваться игрушкой, как с ней играть. Например, мяч



можно катать, бросать, ловить, прокатывать. Сколько интересных игр можно затеять с мячом: «Мой веселый звонкий мяч», «Лови и бросай – упасть не давай!», «Перебрасывание мяча через сетку», «Школа мяча» и др.

В игру «Школа мяча» включены разнообразные действия с мячом: подбросить вверх и поймать его двумя руками; ударить о землю и поймать его двумя руками; ударить мяч о стену и, пока он отскакивает, хлопнуть в ладоши перед собой; отбивать мяч о землю до пяти раз правой и левой рукой; повернувшись к стене спиной, бросить мяч через голову о стену и поймать его двумя руками; делать броски мяча о стену из-под руки, из-под ноги, из-за головы, снизу.

Игры могут быть самыми разнообразными, развивающими различные движения: одни с бегом, другие с прыжками, третьи с метанием, ловлей, бросанием мяча и т.д.

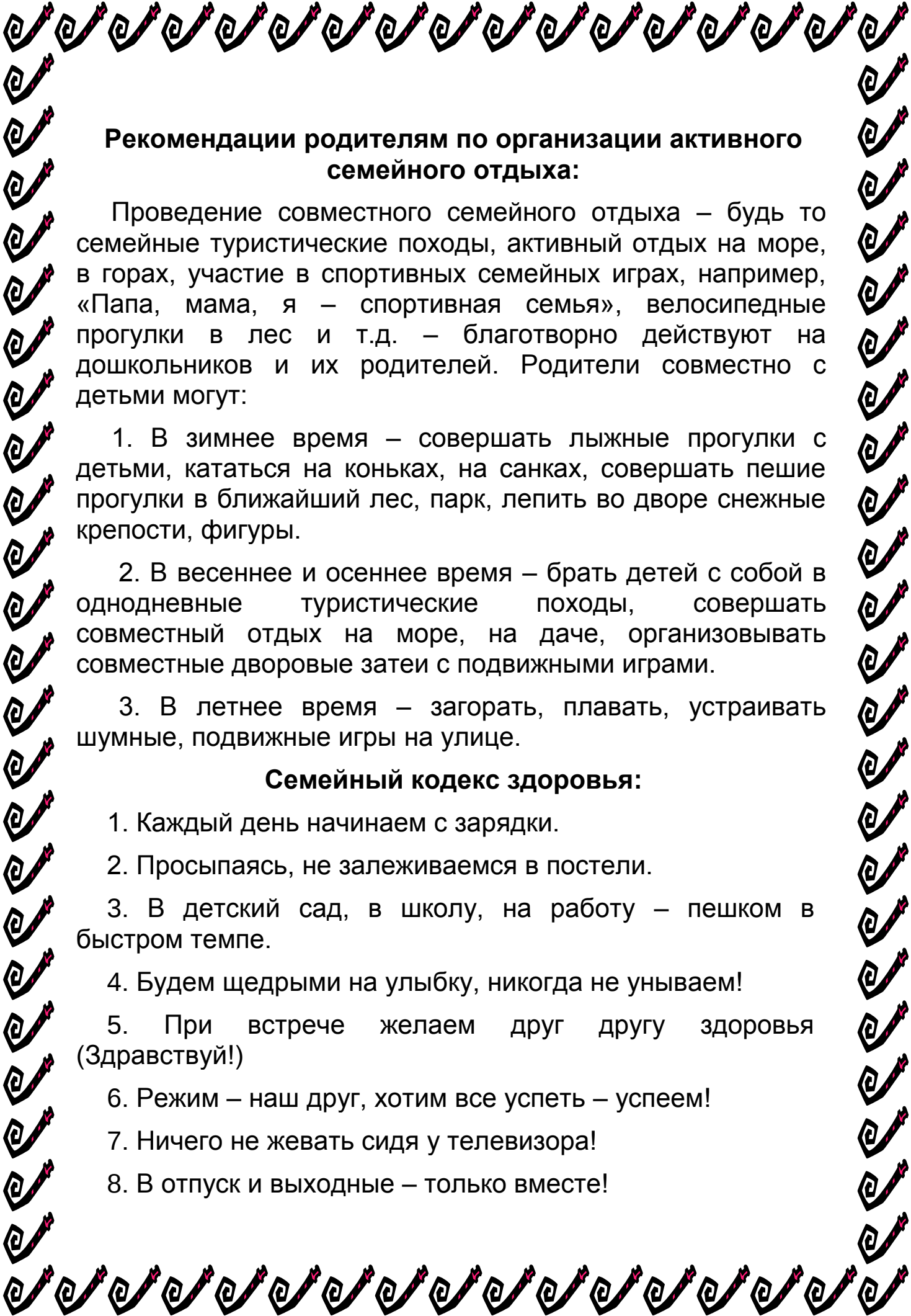
Подбирая игры, надо иметь в виду и время года, состояние погоды, температуру воздуха. Так, в зимнее время полезны игры, во время которых дети активно двигаются. Но в то же время движения в них должны чередоваться с отдыхом, чтобы избежать перегрева детей и возможного последующего охлаждения.

В жаркую погоду целесообразны более спокойные игры, с меньшей подвижностью.

Следует помнить, что увлекаясь игрой, ребенок не замечает усталости. Поэтому необходимо постоянно следить за нагрузкой в играх детей, а также чтобы ребенок во время ходьбы и бега не сутулился, не опускал головы, не шаркал ногами.

Упражнять детей в разнообразных движениях можно, посещая детские площадки в парках. И даже, если у вас нет с собой игрушек, ребенок может перепрыгивать через ручейки, невысокие кусты, ходить по мостику, спрыгивать с пеньков.

Дошкольник должен научиться правильно ходить, прыгать, бегать, бросать и ловить мяч, метать в цель.



Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха:

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

Семейный кодекс здоровья:

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
4. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
5. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
6. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
7. Ничего не жевать сидя у телевизора!
8. В отпуск и выходные – только вместе!