



Значение семейного досуга как средство укрепления здоровья детей

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 малыша, развитие его интеллекта. Формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений – вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.

Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным 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 не просто. Если вы с первых лет приучили ребёнка 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 всё можно исправить. Надо только проявить настойчивость.

Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, 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 ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро

(вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы не ушибся!), не лазал (а если упадёт?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребёнка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей – в разумном физическом воспитании.

Ведущей системой в организме ребёнка, является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в прямой зависимости от неё.

Нагружая мышечную систему, вы не только воспитываете ребёнка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, лёгкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно, с гораздо большим напряжением в это время работают лёгкие, почки, печень, так как усиливается обменные процессы. Таким образом, включение скелетно-мышечной системы в напряжённую работу ведёт к совершенствованию всех органов и систем, к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые и определяют меру здоровья.

Движение – это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие мозга, разных его отделов. И чем раньше они войдут в жизнь ребёнка, тем лучше он будет развит.

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.

Физическое воспитание ребёнка – не простое дело. Для того чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь.

Ваш ребёнок растёт, становится всё более самостоятельным. Его организм крепнет, движения делаются более чёткими, уверенными, быстрыми. Игры усложняются. В процессе игры ребёнок 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 её 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 ребёнка.

Общаться с ребёнком во время физкультурных занятий надо как бы играя, при этом всегда следует учитывать возраст ребёнка, его возможности. Добивайтесь, чтобы ребёнок выполнял упражнения с радостью и удовольствием, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется его желаниям. Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы оттолкнуть ребёнка от спортивных занятий и лишить его благотворного влияния на физическое движения. Такое использование свободного времени полезно и взрослым, и детям.

Занимаясь с ребёнком, взрослый помогает ему подтянуться, высоко

подпрыгнуть, взобраться на стул или на гимнастическую стенку. Ребёнок 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 ребёнок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребёнка может принести желаемые результаты: регулярное повторение и логическая преемственность занятий являются предпосылками успеха.

Необходимо иметь в виду и ещё одно немаловажное обстоятельство. Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите вы или нет, но вам не остановить стремительный темп жизни. Физические упражнения – противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни.

Чтобы сознательно заниматься с ребёнком физкультурой, то есть чтобы уметь выбрать наиболее подходящие для него упражнения, сильную нагрузку, правильно судить о его развитии, надо знать особенности детского организма в дошкольном периоде и те изменения, которые происходят в нём по мере того, как он взрослеет.

Успехов вам, друзья, в нелёгком, но благородном деле воспитания здоровых, крепких, умных детей!



Как организовать двигательную активность ребёнка дома.

Занимаясь с ребёнком ежедневно, вы учите его управлять своим телом. Он не только окрепнет, делая упражнения, но и станет ловким. А это означает, что он получит меньше ссадин и царапин. Одна из самых важных и, как правило, недоразвитая часть тела – мышцы живота. Именно они вместе с группой мышц спины обеспечивают правильное положение тела. Если мышцы живота не слишком хорошо развиты, это отражается на двигательной способности организма. Поэтому упражнения для укрепления брюшного пресса рекомендуется делать ежедневно.

Ребёнку в этом возрасте трудно сосредоточиться на чём-либо, больше 30-60 сек. Меняйте упражнения, каждые 30 сек. Это будет способствовать не только координации, но и гарантировать безопасность занятий. Пока работает одна часть тела, другая отдыхает. Поэтому мышцы не напрягаются.

Смена упр. важна и для развития быстроты реакции тела и ума. Иногда ребёнок перестаёт подчиняться вашим командам. Не стоит из-за этого переживать. Его мозг настолько перегружен различной информацией, заботами, что не всегда способен реагировать на все ваши требования. Вместо того, чтобы уговаривать или заставлять делать упр. и раздражаться, если он не захочет их выполнять, занимайтесь вместе с ним. Это доставит удовольствие вам обоим и уменьшит

возможность возникновения стрессовых ситуаций. При занятии лучше использовать вспомогательные средства. Они просты и безопасны и существенно разнообразят процесс занятий. Лесенка, например, может быть универсальным снарядом. Ребёнок с удовольствием пройдет по ней, если на другую сторону положить игрушку. Со временем один конец лестницы можно поднять и закрепить в наклонном положении, чтобы ребёнок ползал по ней снизу вверх. Предлагаемые снаряды просты. Если вы в состоянии придумать что-то новое и интересное, смело внедряйте собственное оборудование. Одежда, в которой ваш ребёнок занимается, существенной роли не играет.

Занятия на снарядах, однако, лучше всего проводить босиком, в трусиках и маечке.

Подвижные игры для детей на свежем воздухе ЗИМОЙ.

Подвижные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Разнообразные подвижные игры для детей - катание на санках, игры со снегом и др. - обогащают содержание прогулок и очень увлекают детей. Играя в подвижные игры, вы сможете увеличить продолжительность прогулки, что особенно важно при низких температурах. Да и сами родители, играя с детьми, не заметят, как пролетело время, и не успеют замерзнуть, поскольку им не придется стоять и наблюдать за играющим в снегу ребенком. Любимое зимнее развлечение малышей - санки. Но можете попробовать научить малыша спортивным играм, таким как катание на лыжах и на коньках. Используя простые игровые упражнения можно добиться многого! Малыши также любят подвижные игры со снегом, и с удовольствием будут выполнять предложенные вами упражнения. Зимой очень увлекательно сооружать разные постройки из снега, лепить различные фигуры. Обзаведитесь лопатками, совочками, ведерками и метёлочками, они вам пригодятся на прогулке. Для старших дошкольников используются более сложные игры. Играя и упражняясь на улице зимой, дети получают возможность проявить смелость, самостоятельность, ловкость и сноровку. Выезжая на природу в зимнее время с вашим ребенком, или с компанией детей, обязательно продумайте, в какие подвижные игры вы будете играть с детьми, в какие игры дети будут играть сами, и возьмите с собой все необходимое.

Используя санки, можно организовать такие упражнения - забавы:

- Встать лицом к санкам сбоку, встать на санки, сойти с них так, чтобы они не сдвинулись с места.
- Встать рядом с санками и, опираясь о них руками, перепрыгнуть через

них.

- Поднять санки над головой и опустить их на снег с другой стороны.
- Стоя к санкам лицом, наклониться и опереться о них руками, присаживаться и вставать, не отрывая рук от санок.
- Устоять на санках на одной ноге как можно дольше.
- Санная путаница. Это упражнение можете проводить вдвоем со своим малышом. Ребёнок вслед за взрослым бежит к санкам, стоящим на краю площадки. Добежав до санок, обегает их кругом и только потом садится на них. Изредка взрослый предлагает детям совершить два круга около санок.
- На ледяных дорожках. Ребенку предлагается пройти по ледяной дорожке, передвигая ноги по льду и стараясь не упасть. Если все-таки упадет, взрослый подбадривает его, побуждая подняться самостоятельно. Взрослые или старшие дети берут малыша с двух сторон за руки и прокатывают по ледяной дорожке или плотно укатанному снегу. Ребенок пробует разбежаться (2-3 шага) и про скользить немного по ледяной дорожке самостоятельно. Малыш приседает и берется за толстую веревку, сложенную петлей, которую держит взрослый. Взрослый тянет его за веревку, продвигаясь вперед.