«Как воспитать здорового ребёнка»

Консультация для родителей

Радость родителей в счастье их детей .Каждый из нас хочет видеть своего ребёнка здоровым и жизнерадостным. Бесспорно, в реализации этих пожеланий большая роль принадлежит физическому воспитанию. Физическое воспитание ребёнка является одним из ведущих направлений формирования здорового образа жизни. Сегодня наверняка все понимают, что без физ- культуры полноценное здоровье невозможно .И тем не менее большинство людей двигательно - инертны, в лучшем случае человек знает, что нужно гулять на свежем воздухе, делать по утрам зарядку, но… находит массу причин для оправдания своей пассивности.

Почему так происходит? Потому что в детстве этого человека не приобщили к движению, не дали почувствовать, ощутить возможности своего организма, а когда наконец, попытались, оказалось, что позвоночник не гнётся, ногу трудно поднять и т.д.

Еще в дошкольном возрасте необходимо создать основу для всестороннего развития и укрепления здоровья ребёнка. Примером должного отношения к физическому воспитанию детей должны стать родители. Отец и мать должны относиться к физическому воспитанию детей как к очень серьёзной педагогической задаче и уделять ей не меньше внимания, чем учёбе детей и их нравственному воспитанию .Гимнастика и закаливание должны стать в семье обязательными.

Здоровое и счастливое детство-это детство, которое дружит с физкультурой и спортом. Движение -жизнь! Как часто слышим мы эту фразу. Но движение-это и радость .Радость от удовольствия естественной потребности двигаться, от познания окружающего мира. Физические упражнения способствуют развитию и совершенствованию растущего организма детей.

Пусть вначале стимулом станет для родителей простая мысль: это необходимо моему ребёнку! Пройдёт несколько лет, и станет очевидным, насколько это полезно.

Жизнь без физической культуры- нечто неестественное, ненормальное. Нельзя лишать ребёнка физических упражнений. Вот почему специалисты подчёркивают: занятия физическими упражнениями должны сопутствовать человеку на протяжении всей его жизни.

Множество вопросов задают родители воспитателям: как ведёт себя ребёнок на занятиях? Какой аппетит? С кем дружит?....

Большое значение в формировании у детей стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями имеет пример родителей. Родители хотят, чтобы дети занимались спортом, посещали различные секции, но, часто сами никаих мер для возникновения у детей интереса у спорту не предпринимают, своим примером не поддерживают и не развивают естественную потребность в движениях. Совсем не надо всё время заниматься с ними, нужно только разумно руководить и показывать пример деятельного отношения к физической культуре.

Различные физические упражнения, в том числе и игры, которыми так любят заниматься дети, прежде всего благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая направляет, объеденяет и регулирует деятельность организма.

Физические упражнения хорошо развивают и укрепляют весь опорно-двигательный аппарат ребёнка. Его кости укрепляются и растут в длину, ширин, .связки приобретают прочность, хорошо развиваются мышцы, увеличиваясь в поперечнике и приобретая рельефную форму. Позвоночник занимает вертикальное положение, грудная клетка развивается в объёме и значительно увеличивает свою подвижность. У ребёнка развивается стройная фигура и красивая осанка.

Гимнастика, игры и спорт самым благоприятным образом влияют на деятельность всех внутренних органов, особенно на работу лёгких и сердца. Различные движения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизирует деятельность печени и почек улучшает функции желез внутренней секреции.

Физические упражнения требуют координации. Если своевременно начать развиваться координацию ,то ребёнок уже в дошкольном возрасте сможет совершать сложные движения.

С возрастом ребёнок становится всё более самостоятельным. И эту черту необходимо в нём постоянно развивать, воспитывая волевые качества. Надо специально обращать внимание на проявление инициативы, чувства ответственности, поощрять эти проявления, и тогда ребёнок будет расти смелым, внимательным и самостоятельным. Ограничивать ребёнка в движениях нельзя, так как физические упражнения и спорт не только укрепляют те или иные органы, но и содействуют умственному развитию человека. Они приучают к вниманию, точности, отчётливости движений. Так же воспитывают волю, силу, ловкость, наконец, приучая к коллективизму.

В дошкольном возрасте надо учитывать не только то, что ребёнок может усвоить, но и каких физических т душевных сил это требует от него. С течением времени физиологические возможности дошкольников меняются, и долг родителей укрепить здоровье ребёнка в данный момент и обеспечить нормальное развитие и состояние здоровья созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима, воспитательной работы с детьми, особенно по развитию движений и закаливанию. Необходимо тренировать не какие-то определённые способности у детей, а упражнять различные группы мышц. Организм должен развиваться разносторонне, приспосабливаться к любой мышечной деятельности .В физическом воспитании детей, дошкольного возраста используются физические упражнения ( ходьба, бег, метание ,подвижные игры),спортивные упражнения, гигиенические факторы ( режим дня, питание, сон и т.д…),естественные силы природы ( солнце, воздух, вода)

Обучая детей двигательным умениям, развивая их физические способности, мы всегда действуем комплексно, так как одновременно формируем мир представлений, мыслей и чувств ребёнка, воспитываем его ум и волю, прививаем нравственные и эстетические качества.

Задания и объяснения должны ясными и чёткими, давать их надо бодрым голосом и тут же показывать все движения. не нужно утомлять детей подробным объяснением упражнений. Ведь у них весьма неустойчивое внимание, они не могут долго сосредототачиваться на каком-либо одном действий ,а тем более на его объяснении. Поэтому взрослый больше стремится показывать.

Упражнения должны быть интересными. В них следует использовать хорошо запоминающиеся образы сравнения: « птичка», « кошка», « паровоз».

Основной принцип, которым должны руководствоваться родители, занимаясь физическими упражнениями с детьми- изображать всё в виде игры. Весёлый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребёнка, вдохновляют его фантазию и вызывают у него положительные эмоции.

Физические упражнения только тогда, приносят пользу, когда ними занимаются систематически. Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем. Обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребёнка, неуравновешенность, вялость или повышенная раздражительность детей-всё это должно настораживать и заставлять взрослых незамедлительно обращаться к врачу за советом. Вр время выполнения упражнений ребёнку следует использовать различные положения тела- стоя, сидя, лёжа, на четвереньках, присев и.т.д.

Подбирать упражнения нужно таким образом, чтобы при их выполнении двигались все группы мышц в определённой последовательности: развитие и укрепление мышц плечевого пояса, мышц брюшного пресса и ног ,мышц спины и гибкости позвоночника.

Спорт в семье, где растут дети- разве это плохо?. Пусто свято чтятся в вашем доме гимнастика и холодный бодрящий душ. Пусть каждое воскресенье вся семья выходит за город на лыжную прогулку, в туристический поход и т.д.

Пусть господствует в доме идеал выдающихся чемпионов. Родителям следует помнить ,что прежде чем разрешить детям заниматься каким либо видом спорта, надо обязательно показаться врачу, посоветоваться , какой вид спорта больше подходит вашему ребёнку. Своеобразным средством физического воспитания являются гигиенические факторы, которые в дошкольном возрасте в сочетании упражнениями содействуют укреплению здоровья ребёнка .Особое внимание следует уделять правильному режиму дня. Соблюдение правильного твёрдого режима имеет большое оздоровительное значение, а так же приучает к организованности, дисциплинированности.

От того, насколько правильно организован режим дня, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность, настроение.

Нередко родители ,жалея детей, разрешают им в выходной позже встать -и соответственно позже ложиться. Тем самым нарушается и обычный режим дня. Выходной день следует использовать для прогулок, игр, максимального пребывания на свежем воздухе.

К 5-7 годам формирование личности уже в основном завершается, и то, что не сделано за первые годы; потом не наверстаешь.