




КОНСУЛЬТАЦИЯ

«Помогите ребенку укрепить здоровье!»


В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психологического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Большинство детей дошкольного возраста имеют различные нарушения в психофизическом развитии.

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (в особенности внутриутробного развития, наследственная предрасположенность, социальные условия и др.). К наиболее значительным внешним факторам, определяющим развитие ребенка, относится семейное воспитание. Родители имеют возможность развивать личность ребенка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знают лучше, чем кто-либо другой. Они несут ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие. Они хотят видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, активными, сильными, умными.



Важнейшим *условием воспитания здорового ребенка* является двигательная активность (ДА), которая оказывает благоприятное воздействие на формирующийся организм. Двигательная активность детей 3-7 лет имеет ярко выраженные индивидуальные проявления, что определяется, прежде всего, индивидуально-типологическими особенностями нервной системы и физического развития, степенью самостоятельности ребенка и устойчивостью его интересов к определенным играм и физическим упражнениям. Достижение уровня ДА ребенка в семье во многом зависит от создания рационального двигательного режима, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельности относится ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки на детской площадке, в парке, лесу.


Родителям *следует позаботиться* о создании физкультурно-игровой среды. Правильный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования способствуют развитию двигательной сферы ребенка, позволяют более полно удовлетворить его потребность в движении, формируют базовые умения и навыки, расширяют возможности использования разных видов упражнений. Так, лазанье по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на самокате, велосипеде значительно увеличивают амплитуду движений, улучшают гибкость опорно-двигательного аппарата.



Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель способствуют развитию быстроты двигательных реакций. Балансирование на крупном набивном мяче, катящемся цилиндре, ходьба по шнуру, палке и т. д., развивают координацию и ловкость. Прыжки на батуте, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, самокате, катание на санях с горок способствуют развитию ловкости и выносливости. Езда на велосипеде, роликах, коньках, ходьба на лыжах стимулируют развитие мышц ног.

С целью укрепления стопы и профилактики плоскостопия используются массажеры. Мелкие предметы (колечки, палочки, шарики для захвата их пальцами ног), ребристые доски. Формированию правильной осанки способствуют упражнения, выполняемые у стенки, с гимнастической палкой и другими предметами. Использование физкультурных пособий в подвижных играх помогает развивать восприятие пространства и времени, ориентировку в окружающей среде: ребенок определяет местоположение одних предметов по отношению к другим, а также по отношению к себе.

Физкультурные пособия углубляют интерес к различным упражнениям, особенно в необычных условиях, что благоприятно сказывается на состоянии здоровья, физическом и умственном развитии. Родители должны позаботиться о разнообразной физкультурно-игровой среде в домашних условиях.



Поэтому дома, как бы ни было трудно, необходимо иметь достаточное количество оборудования и пособия для обеспечения благоприятного уровня двигательной активности. Одним из важных требований к отбору, является безопасность его использования - Устойчивость, Прочность. Для ребенка советуем приобрести какой-нибудь игровой комплекс или самим оборудовать физкультурный уголок.

Эффективным средством развития выносливости у детей является бег на воздухе. Бег должен доставлять радость, удовольствие. Важно постепенно вырабатывать у ребенка чувство скорости, регулировать темп в процессе совместной пробежки. После пробежки можно проводить упражнения на восстановление дыхания. Желательно не прекращать пробежки зимой, но при этом сокращать длину беговой дорожки. Вовлекайте своих детей в игры и упражнения направленные на развитие выносливости. Игровые упражнения в значительной мере помогают скорректировать нарушения в психофизическом развитии ребенка. Они укрепляют его веру в свои силы и возможности.