

Консультация для родителей о проблеме сохранения и укрепления здоровья детей

Инструктор по физической культуре 1КК:
Орлова Юлия Андреевна

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются 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-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности внутриутробного развития, наследственность, социальные условия и др.). К наиболее значимым факторам, определяющим развитие ребёнка, относится семейное воспитание.

Вы, родители, имеете возможность развивать личность ребёнка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знаете лучше, чем кто-либо другой. Именно вы несёте ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие. Родители хотят видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, активными, сильными, выносливыми, умными. Важнейшим условием воспитания здорового ребёнка является двигательная активность.

Безусловно, в детском саду созданы условия для физического воспитания детей, но не менее значимая роль в формировании двигательной активности принадлежит вам, родителям!

Достижение высокого уровня двигательной активности ребёнка в семье во многом зависит от создания рационального двигательного режима, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельности относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки на детской площадке, в парке, в лесу.

Рекомендую вам, родители, позаботиться о создании физкультурно-игровой среды.

Правильный подбор и использование физического оборудования способствуют развитию двигательной сферы ребёнка, позволяют более полно удовлетворить потребность движения. Так, лазанье по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на самокате, увеличивают амплитуду движений, улучшают гибкость опорно-двигательного аппарата.

- Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель способствуют развитию быстроты движений.

- Ходьба по шнуру, палке развивает координацию и ловкость. С целью укрепления стопы и профилактики плоскостопия можно использовать массажные коврики, малые мячи с шипами, мелкие предметы (палочки, шарики для захвата их пальцами ног), ребристую доску, гимнастические палки, шнурки, «дорожку здоровья» с разными наполнителями.

- Формированию правильной осанки способствуют упражнения, выполняемые у стенки, с гимнастической палкой.

- Использование подвижных игр помогает развивать восприятие пространства и времени. Подбор и размещение физкультурного оборудования создают благоприятные условия для раскрытия творческих замыслов ребёнка.

Родители! Рекомендую вам позаботиться о разнообразии физкультурно-игровой среды в домашних условиях! Одним из важных требований к отбору оборудования является безопасность его использования - устойчивость и прочность.

Помните! Забота о физическом развитии должна начинаться с закладывания фундамента - налаживания общего режима, закаливания, правильного питания, воспитания культуры движения. Вовлекайте своих детей в игры и упражнения, направленные на развитие ловкости, скорости и выносливости!