

Движение – основа здоровья!

«Движение – это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и на сколько необходима уже с малых лет приучать наших детей вести активный образ жизни.

Физическое воспитание детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой, ведь большая часть жизни ребенка проходит в семье. Родители должны заботиться о правильном физическом развитии ребенка, занимаясь регулярно физкультурой, приобщаясь к здоровому образу жизни.

Для нормального развития дошкольника двигательная активность должна составлять 50% времени бодрствования. Движение, необходимо ребенку, так как способствует развитию его физиологических систем и, следовательно, определяет темп и характер нормального функционирования растущего организма.



Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, веселым, физически развитым. Формирование важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений.

Конечно, в детском саду проводятся: занятия по плаванию, физкультурные занятия, утренняя гимнастика, спортивные развлечения. Но позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Родители для детей – непререкаемый авторитет и пример для подражания.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми.

Прогулка имеет особое оздоровительное значение, укрепляя организм если она насыщена разнообразной двигательной деятельностью. Чтобы ребенок охотно гулял, прогулку надо сделать 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.

Подвижные игры помогают вырабатывать у детей элементарные умения ориентироваться в пространстве. Сюжетные подвижные игры помогают детям закреплять знания о предметах, окружающих их вокруг. Ребенок становится более раскрепощенным, легко находит общий язык со сверстниками и знакомыми на площадке, появляются общие интересы.

Также 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 походы, совершать совместный отдых, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.
3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать подвижные игры на улице.



Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупится здоровьем вашего ребенка, его активной жизнеутверждающей позицией и дальнейшим преуспеванием в жизни.

Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему на встречу!