

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И РАЗВИТИЕ ЗДОРОВОГО РЕБЁНКА



«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»

Гиппократ

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Забота о развитии и здоровье ребенка начинается с организации здорового образа жизни в семье, детском саду.

Здоровый образ жизни – это благоприятный климат в семье, в детском саду, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребенку, это правильно организованное питание, режим, использование физических упражнений в зале и на воздухе, активный отдых.

Физическая культура – является залогом здоровья, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма.

Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Интенсивная двигательная активность ребенка усиливает сердечную деятельность, тренирует сердце, на занятиях по физкультуре дети дышат только носом, используя дыхательные упражнения. Высокий темп меняется на медленный. Активные физические движения повышают устойчивость организма к заболеваниям, а недостаток движений приводит к нарушению обмена веществ в организме, к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, и, следовательно, работоспособности организма.

У детей дошкольного возраста интенсивно формируется опорно-двигательный аппарат. Интенсивно развиваются мышцы рук, спины, живота, ног на утренней зарядке, физкультурных занятиях, на коррекционных занятиях по профилактике осанки и плоскостопия, двигательная активность детей на прогулке и в группе с использованием физкультурного оборудования.

Посредством физических упражнений у детей развиваются физические качества: ловкость, быстрота, выносливость, сила, которые используются в беге, прыжках, метании, ползании, лазании, играх эстафетах, спортивных игр.

Физические упражнения способствуют развитию у детей восприятия, внимания (дети должны усвоить показанное взрослым движение и суметь выполнить быстро и правильно).

Во время выполнения упражнений у детей формируется нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, смелость, решительность.

Физические упражнения положительно влияют на пищеварительную систему, занятия физкультурой и спортом усиливают аппетит, повышают работоспособность, укрепляется нервная система.

Очень важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать физическую культуру не только в детском саду, но и в семье.

Физическое воспитание ребенка в семье имеет очень широкое содержание: сохранение и укрепление здоровья, закаливание, развитие мышечной силы, быстроты движений, выносливости, гибкости и ловкости; воспитание привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями; разностороннее физическое развитие; владение определенным кругом знаний в области физической культуры; устойчивость организма ребенка к внешним неблагоприятным воздействиям.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Совет 1. Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выражайте свое пренебрежение к физическому развитию. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребенка и как можно полнее учитывать их.



Совет 2. Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите еще большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей – не должно быть противоположных распоряжений (мама – «хватит бегать»; папа – «побегай еще минут пять»). Если это происходит – ни о каком положительном отношении ребенка к физкультуре просто не может быть и речи.

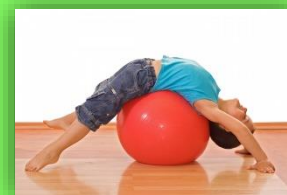
Совет 3. Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребенка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребенок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребенок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени на то, чтобы установить с ним душевный контакт.



Совет 4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребенок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить ее и только после этого продолжить занятие.

Совет 5. Не ругайте своего ребенка за временные неудачи. Ребенок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребенку понять, что они уважают его чувства, желания и мнения.

Совет 6. Важно определить индивидуальные приоритеты ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравится подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребенок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но какие-то качества, например, физической силы, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребенок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.



Совет 7. Не меняйте слишком часто набор физических упражнений. Если комплекс ребенку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

Совет 8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Все должно делаться «взаправду».

Совет 9. Не перегружайте ребенка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребенка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре исподволь, собственным примером.



Совет 10. Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребенка: **понимание, любовь и терпение.**