Консультация для родителей.



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-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности внутриутробного развития, наследственная предрасположенность, социальные условия и др.). К наиболее значимым 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, выносливыми, сильными, умными.

Важнейшим условием воспитания здорового ребенка является двигательная активность, 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. Значимая роль в формировании двигательной активности принадлежит взрослым. Многое зависит от создания рационального двигательного режима в семье, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельности относятся 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 (серсо, кольцеброс) способствуют развитию быстроты двигательных реакций. Балансирование на крупном набивном мяче, балансире, 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 санках с горок способствуют развитию ловкости и выносливости.

Для тренировки мышц плечевого пояса полезны упражнения с обручем и резиновым кольцом, различные виды ходьбы, повороты, приседания и т.д.

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, упражнения с детским эспандером, гимнастической палкой и другими предметами.

Родители должны позаботиться о разнообразии физкультурно-игровой среды в домашних условиях. Но, как правило, они больше внимания уделяют эстетике помещения, что, как и современные предпочтения старших дошкольников (компьютерные игры, видеокассеты, музыкальные диски), все больше ограничивает самостоятельную двигательную активность детей, а это отрицательно влияет на их здоровье и формирует малоподвижный образ жизни. Поэтому в домашних условиях, как бы это ни было трудно, необходимо иметь достаточное количество оборудования и пособий для обеспечения благоприятного уровня двигательной активности в процессе организованных и самостоятельных игр.

Одним из важных требований к отбору оборудования является безопасность использования – его устойчивость и прочность.

Для обеспечения страховки и предотвращения травматизма желательно иметь гимнастический мат. В комплекты оборудования советуем включать разные по величине предметы: крупногабаритные

(гимнастическая лестница, мягкие модули, детские мини-стадионы) и мелкие (резиновые кольца, мячи, шары, обручи и т.д.). При создании физкультурно-игровой среды также старайтесь учитывать возрастные и индивидуальные особенности вашего ребенка, а также его интересы.

Для ребенка 4-7 лет можно приобрести какой-нибудь спортивно-игровой комплекс или самим оборудовать физкультурный уголок и постепенно дополнять его разными пособиями.

На комплексе можно выполнять самые разнообразные движения: лазанье по канату, подвесной лестнице; висы на перекладине, кольцах; качание на качелях и вертикальных лианах; удерживание равновесия на наклонной лесенке. При этом занятия могут носить сюжетно-игровой характер: «Поездка на парусном корабле», «Кругосветное путешествие», «Мы - спортсмены» и т.д. Это привлекает детей, создает у них положительный эмоциональный настрой, в результате чего они постепенно овладевают новыми и более сложными видами движений.

Надежным средством профилактики гиподинамии у детей 5-7 лет являются тренажеры. Кроме того, они способствуют развитию таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила и общая выносливость.

Для укрепления разных групп мышц и развития выносливости можно приобрести детские тренажеры: велотренажер - для укрепления мышц ног и развития выносливости; брусья - для укрепления мышц рук и брюшного пресса; скамью наклонную - для тренировки мышц брюшного пресса; тягу - для укрепления мышц рук и плечевого пояса, туловища.

Тренажеры можно расположить недалеко от свободной стены.

Помните: занятия на тренажерах повышают эмоциональный тонус детей, активизируют их двигательную и познавательную деятельность, формируют такие нравственно-волевые качества, как выдержка, решительность, смелость, самостоятельность, дисциплинированность. Кроме того, систематические занятия на тренажерах развивают любознательность, творческое воображение, бережное обращение с физкультурными пособиями.

Также можно приобрести тренажеры, которые не занимают много места и удобны в пользовании (их можно хранить в ящике, расположив его в углу комнаты): детский эспандер - для развития мышц плечевого пояса; диск «Здоровье» - для укрепления мышц туловища и ног. Гантели и гири - для укрепления рук и плечевого пояса; массажеры «Колибри» - для профилактики плоскостопия и массажа ступней ног; мяч-массажер - для массажа разных частей тела; резиновые кольца - для развития и укрепления кистей рук; гимнастические ролики - для развития координации; большие гимнастические мячи - для развития гибкости позвоночника и координации движений. С ними хорошо выполнять разные комплексы общеразвивающих упражнений на утренней гимнастике и после дневного сна.

Вовлекайте своих детей в игры и упражнения, направленные на развитие ловкости, скорости и выносливости.

Прыгни и повернись. Ребенок выполняет прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах), по сигналу делает резкий поворот прыжком вокруг себя.

Быстро переложи мяч. Ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки внизу, в одной мяч. По сигналу быстро перекладывает мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя.

Ударь и догони. Ребенок ударяет по мячу ногой, бегом догоняет его, берет в руки и бегом возвращается на место.

Проведи мяч. По сигналу ребенок ведет мяч ногами, продвигаясь вперед к финишной линии. Достигнув ее, быстро разворачивается и ведет мяч обратно.

Волчок. Ребенок, сидя в обруче, приподнимает ноги и, отталкиваясь руками, старается повернуться кругом.

Догони обруч. Ребенок ставит обруч ободом на пол, энергично отталкивает его, догоняет и снова отталкивает, стараясь, чтобы он не упал.

Юла. Ребенок ставит обруч ободом на пол, придерживая его сверху рукой. Резким движением закручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем быстро отпускает руку и ловит обруч.

Удочка. Взрослый вращает веревку по полу вокруг себя. Ребенок перепрыгивает через веревку, стараясь не коснуться ее.

Эти игровые упражнения в значительной мере помогают скорректировать нарушения в психофизическом развитии ребенка, укрепляют его веру в свои силы и возможности.

