

# **ПУСТЬ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ БУДЕТ В РАДОСТЬ!!**

## **Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей**

**Совет 1.** Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

**Совет 2.** Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

**Совет 3.** Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

**Совет 4.** Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

**Совет 5.** Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

**Совет 6.** Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

**Совет 7.** Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

**Совет 8.** Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

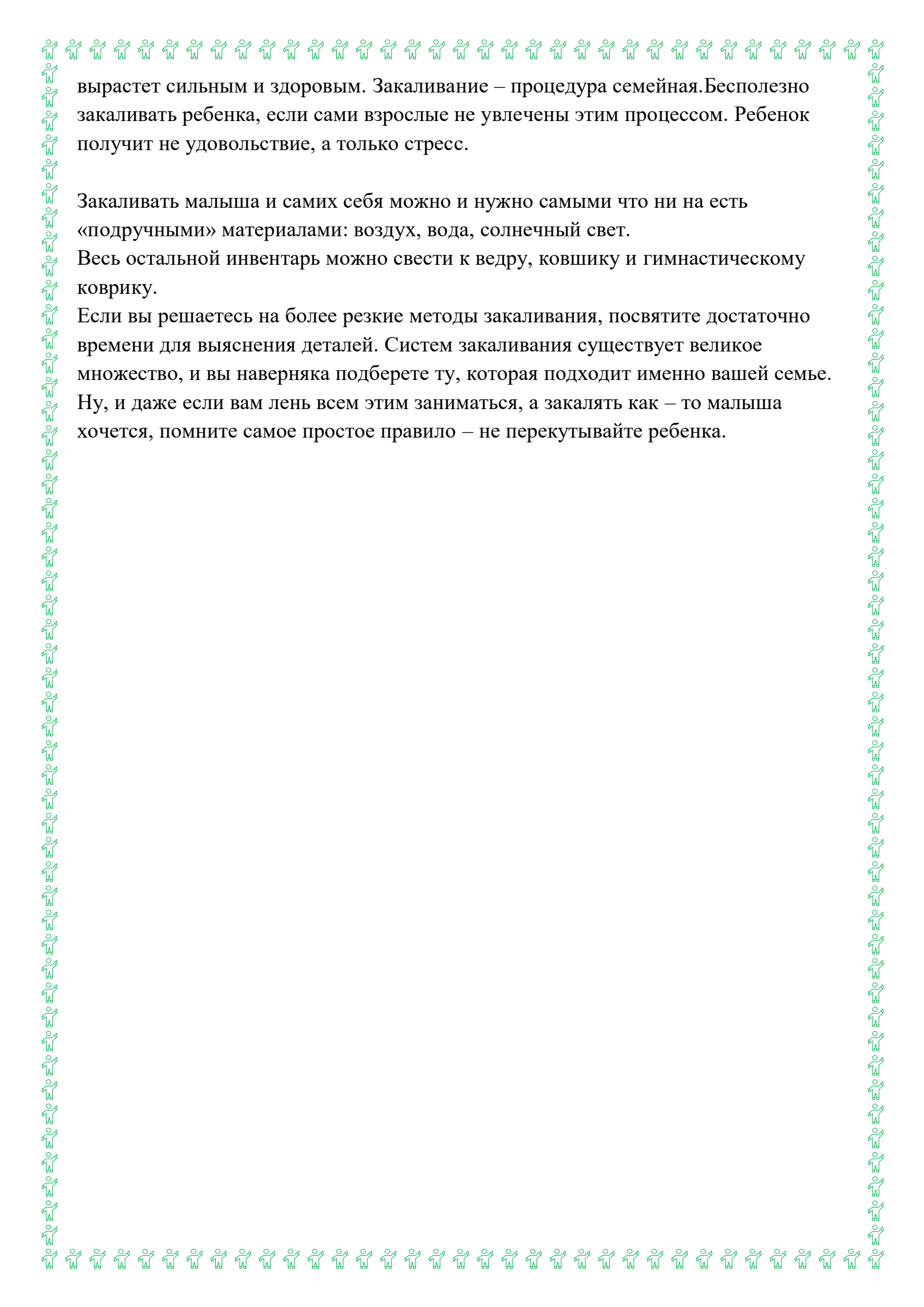
**Совет 9.** Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

**Совет 10.** Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

## *Рекомендации инструктора по физической культуре.* *«Как начать закаливать ребенка?»*

Чтобы во взрослой жизни ваш ребенок был здоровым и сильным, можно с самого рождения начать укреплять его иммунитет. Одним из лучших методов является закаливание. При рождении ребенок ощущает всю полноту возможностей организма. Первый сеанс закаливания проходит в роддоме, перепад температур между маминым животиком и холодным помещением роддома составляет 20 градусов. На это организм реагирует моментально и включается механизм терморегуляции, он и спасает от простуды. Что дает нам закаливание? Главным образом, способствует улучшению и стабилизации кровообращения, независимо от климатических условий, что, в свою очередь, поможет предотвратить простудные заболевания. Ведь вирус простуды проникает в организм, когда он находится в незащищенном состоянии, например, при переходе из тепла в холод.

В этот момент у человека сужаются сосуды носоглотки и кровообращение нарушается. Проникая в середину организма, вирусы постепенно разрушают его незащищенные клетки. На эту травмированную поверхность инфекция влияет повторно, с еще большей силой. А закаливание это и есть своего рода тренировка организма. Лучше всего начать её с наиболее раннего возраста, который, к слову, является самым подходящим для этого. Ребенка после купания желательно обливать прохладной водой, температура ее должна быть на два градуса ниже, чем в самой ванне. Начинают с температуры 34 градуса и снижают на 2 градуса каждые три дня. Через месяц ребенок привыкнет к обливанию прохладной водой с температурой 20 градусов. Больше снижать не стоит. После обливания ребенка нужно осторожно потереть махровым полотенцем. Со 2-го года жизни нужно начинать обливание ног холодной водой. Сначала температура воды 28 градусов, потом ее ежедневно снижать на 2 градуса, довести до 15 градусов. Ребенок не должен испытывать неприятных ощущений. Ребенку полезно ходить по полу босиком. Вначале дети пусть ходят дома в носках, потом 15 минут босиком каждый день. Ежедневно увеличивать время на 10 минут. Пол должен быть чистым, чтобы ребенок не испачкался и не поранился. На стопе сосредоточены нервные окончания. При ходьбе босиком осуществляется массаж стоп, что тонизирует организм ребенка. Не бойтесь посинения ножек, это реакция сосудистой системы, она пытается таким образом сохранить тепло. Контрастный душ - это лучший вид закаливания, вначале можно обливать ребенка теплой водой до 40 градусов, 30 секунд, потом прохладной водой 20 градусов, в течение 15 секунд. Закаливающие процедуры нужно начинать постепенно, чтобы вы не смогли навредить здоровью ребенка. Если все делать правильно, тогда ребенок



вырастет сильным и здоровым. Закаливание – процедура семейная. Бесполезно закаливать ребенка, если сами взрослые не увлечены этим процессом. Ребенок получит не удовольствие, а только стресс.

Закаливать малыша и самих себя можно и нужно самыми что ни на есть «подручными» материалами: воздух, вода, солнечный свет.

Весь остальной инвентарь можно свести к ведру, ковшику и гимнастическому коврику.

Если вы решаетесь на более резкие методы закаливания, посвятите достаточно времени для выяснения деталей. Систем закаливания существует великое множество, и вы наверняка подберете ту, которая подходит именно вашей семье.

Ну, и даже если вам лень всем этим заниматься, а закалять как – то малыша хочется, помните самое простое правило – не перекутывайте ребенка.

## **Рекомендации инструктора по физической культуре**

Уважаемые родители! Что для вас важнее всего? Конечно же, здоровье ваших детей. Одним из главных условий здоровья являются занятия физической культурой. Однако, организм ребенка – дошкольника находится в процессе формирования, становления. И, чтобы не повредить ему и не отбить у ребенка раз и навсегда желание заниматься физической культурой, следует соблюдать следующие правила.

**Чего нельзя делать в дошкольном возрасте?** Нельзя навязывать упражнения, которые явно не нравятся малышу. Занятия должны находить эмоциональный отклик в душе ребенка, тогда и результаты будут налицо. Поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти – обязательно целиком за предплечье, так как кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать ребенка за бедра. Не рекомендуются дошкольникам висы только на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и плечевой пояс. Попробуйте заменить простой вис на смешанный, когда ребенок упирается коленями или легко достает опоры носками ног, но не позволяйте малышу раскачиваться в виси, если он не сможет в любой момент встать на ноги! При лазании не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать. Только когда малыш овладеет лазанием в совершенстве, можете позволить ему подниматься и выше. Избегайте односторонности в воздействии, включайте в работу мышцы – антагонисты. **Не рекомендуется выполнять упражнения на тренажерах и спортивных снарядах, выпускаемых специально для взрослых. Так, к смещению позвоночных дисков может привести выполнение вращательных упражнений вправо – влево на популярном диске «Здоровье».** Не разрешайте малышу совершать прыгивание с высоты более 20 см в три года и 40 см в семь лет. Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу или в спортивной обуви. Не соблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника и мощному сотрясению внутренних органов! А эта рекомендация папам, которые слишком рано хотят сделать из своих сыновей мужчин. Однажды в тренажерном зале молодой отец приобщал маленького сына к спорту, заставляя подтягиваться на перекладине, расположенной на высоте 2 м от пола. Бедный «маленький мужчина», глотая слезы и закусив губы из последних сил поднимал себя снова и снова. А потом в изнеможении упал на маты и с завистью поглядывал на соседского мальчишку – однокласска, который весело бегал за папой по залу между снарядами, ловко перепрыгивая через лежащие на полу блины от штанги. Всему свое время. Не стоит форсировать развитие ребенка. Идите навстречу тем новообразованиям, которые появляются у малыша и создавайте для этого условия!

## ***Рекомендации инструктора по физической культуре Не мешайте детям лазать и ползать!***

Далеко не все взрослые находят в себе силы и желание, а также время, чтобы заниматься собой, ходить в спортзал или просто бегать по утрам, правильно питаться. Но если у вас есть дети, то придется проявить силу воли и проследить хотя бы за тем, чтобы ребенок достаточно времени занимался физической активностью.

В детстве действительно важно водить детей в секции и гулять с ними. Дело в том, что физическая активность и здоровый образ жизни в принципе в детстве особенно важны, поскольку отражаются на здоровье человека в дальнейшем. Физическая активность в детстве способствует лучшему умственному развитию, учебе, а также препятствует полноте. Согласно исследованиям ученых, сегодняшние дети все менее активны и испытывают на себе негативное влияние гиподинамии. Родители много возят детей в машине, носят на руках, также много времени дети проводят перед телевизором. Родители чрезмерно пекутся о детях и ограничивают их подвижность, запрещая лазать по деревьям, призывая хорошо (то есть спокойно) себя вести, а в Великобритании даже запрещено приносить мячи на детские площадки. В то же время малая подвижность неестественна для возраста, когда самой природой детям предусмотрено быть активными и подвижными. У физически активных детей психика более уравновешена, они лучше успевают в школе и реже находятся в плохом настроении. Недостатка в развлечениях у современных детей нет – компьютеры, всевозможные игры, игрушки роботы, телевизор. Но при этом прогресс не всегда идет развивающемуся организму на пользу, а, как известно, прошлые поколения с меньшими возможностями были в целом здоровее. Если вы как раз раздумываете, что подарить сыну или дочке на день рождения, подарите мяч или надувной круг для плавания, запишите ребенка в спортивную секцию. Будет еще лучше, если вы сами покажете пример и будете вместе с ребенком кататься на роликах и велосипеде, ходить в походы. В детском возрасте закладывается фундамент здоровья человека. Физическая активность стимулирует все физиологические функции организма, способствует правильному развитию центральной нервной системы, хорошему иммунитету.

Однако не стоит забывать и о том, что на пользу идут только умеренные нагрузки, а усиленные занятия тяжелой атлетикой или другими видами спорта могут принести вред.

***Спасибо за внимание!***

***Подготовила инструктор по физической культуре: Платицина И.Г..***