



Консультация для родителей

«Будем вместе мы играть и здоровье укреплять»

Известно, что игра – основной вид деятельности детей. Она жизненно необходима для сохранения и укрепления их здоровья и физического развития. Без движений ребенок не может вырасти здоровым.

Движение – это эффективное лечебное средство. Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки, лазание и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения. Активные движения повышают устойчивость к заболеваниям, что очень важно при возникновении простудных инфекционных заболеваниях, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета и правильной осанки.

Все дети любят двигаться, бегать наперегонки, прыгать, играть в мяч, кататься на велосипеде. Такая активность помогает им получить необходимую физическую нагрузку, развивать физические качества. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее.

Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом много раз одни и те же движения, не замечая

усталости, а это приводит к развитию выносливости.

Родители не только сохраняют здоровье своего ребенка, но и стараются укрепить его. Часто, многие даже не знают, как подготовить место для подвижных игр и физических упражнений?

Любое движение активизирует дыхание ребенка, увеличивает потребление кислорода. В связи с этим следует отдавать предпочтение подвижным играм и упражнениям на свежем воздухе. Если, погодные условия не позволяют играть с ребенком на улице, тогда следует хорошо проветривать помещение.

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные резиновые игрушки, качели, лесенки и т.д.). Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, взбираться по лестнице, качаться, перепрыгивать и т. п.

Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать игры в скучный урок. Во время занятий ценятся главным образом те упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые виды игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к физическим упражнениям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия.

Например, некоторые полные дети не любят заниматься потому, что им тяжело двигаться, они склонны к лени. Таких детей следует всячески привлекать к занятиям, чтобы они не отставали в двигательном развитии. Кроме похвалы, побуждением для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы физические упражнения. В первую очередь для того, чтобы не болеть, чтобы он не был похож на медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети, чтобы он скорее научился плавать – кстати, полные дети обладают прекрасными данными для освоения плавания.

Когда и сколько заниматься?

Продолжительность разная: она зависит от возраста ребенка (2 летнему ребенку – достаточно 10 минут, а с 7 летним ребенком можно играть 45).

Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе – чаще всего она предоставляется в выходные дни.

Во время утренней зарядки лучше использовать легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренней гимнастики – не более 10 мин.

До обеда обязательно дайте ребенку возможность погулять, покататься на детском самокате или велосипеде, поиграть на свежем воздухе. После обеда – необходим покой. После сна – полезны непродолжительные взбадривающие упражнения.

Во второй половине дня больше времени нужно уделять для освоения разнообразных движений с предметами (игрушками, велосипедами, самокатами, лыжами) и для упражнений на различных снарядах (гимнастических стенках, качелях, горках) – желательно в обществе сверстников или братьев и сестер.

Упражнения перед ужином – наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома и хотя бы один из них может заняться ребенком. После ужина заниматься с детьми подвижными играми и упражнениями не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна (это касается любого времени суток), а кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают.

Во время совместных подвижных игр и физических упражнений взрослый поднимает, носит, качает ребенка, помогает ему подтянуться, подпрыгнуть, взобраться наверх и т. д. Благодаря этому сами родители развиваются физически, становятся более сильными, ловкими и выносливыми.

При выборе игры надо основательно продумать, что вы хотите разучить с ребенком, какой вид двигательной деятельности хотите для него избрать. Почти каждое упражнение можно быстро превратить в игру, дав ему какое-нибудь название (в соответствии с интересами ребенка: ходить грациозно, как принцесса или прыгать высоко, как супер-герой) и определив, как проводить игру, с чего начать и, конечно, установив простые правила.

*Инструктор по физической культуре
Кузьменко В. Е.*

