

Здоровье ребенка - в ваших руках!

Ранний и дошкольный возраст – важный период в формировании личности, период, когда закладываются основы физического здоровья. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Очень важно вовремя научить малыша правильно ходить, бегать, прыгать, ползать, действовать с различными предметами, владеть кистями и пальцами рук, выполнять движения в соответствии с текстом, управлять мышечным напряжением.



Движение - залог здоровья

Гуляя с ребенком, дайте ему возможность свободно бегать и прыгать. Прогулки сочетайте с занятиями сезонными видами спорта.

Всем детям доступна **ходьба на лыжах** (по ровной местности, а также скатывание с небольших отлогих пригорков). При спуске ребенок скользит одновременно на обеих лыжах, ноги слегка согнуты в коленях, руки с палками одновременно выносятся вперед.

К 4 годам ребенка можно научить надевать и снимать лыжи. Продолжительность лыжных прогулок вначале 20 мин, а затем ребенок немного освоится,



Катание на санках – самое доступное и веселое развлечение, доступный вид физкультуры. Поднимаясь с санками на горку, ребенок совершает значительную мышечную работу, само катание доставляет



Мощным фактором закаливания и средством физического воспитания является **плавание**. Если ваш ребенок не посещал раньше бассейн в поликлинике (лозунг воспитания детей сейчас – «плавать раньше, чем ходить»), то можно обучать детей плаванию уже с 4-го года жизни. У детей с риском нарушения осанки предпочтительнее стиль «брасс».

Для чего нужна зарядка?

Утренняя зарядка – самый доступный для всех вид физической культуры. Ее можно делать самостоятельно, однако занятия физическими упражнениями в коллективе, с родителями, всей семьей проходят интереснее, веселее, продуктивнее.

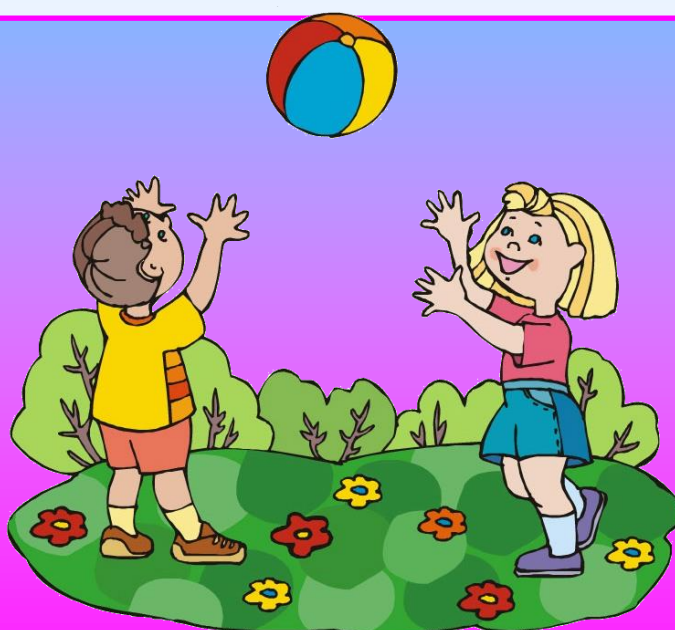


Утренняя зарядка способствует активному переходу от сна к бодрствованию. Она позволяет сохранить бодрость и работоспособность в течение всего дня. Недаром говорят: «Зарядку делай каждый день – пройдут усталость, вялость, лень!». Наконец, утренняя зарядка –

Раз, два, три, четыре, пять,
Время ножкам побежать,
Спинке бодро разогнуться,
Ручкам кверху потянуться.

Десять раз присесть и встать,
Чтобы расхотелось спать.
Десять раз вперед нагнуться,
Десять раз назад прогнуться.

Нет нужней зарядки дела,
Чтоб окрепли мышцы тела.
Упражнений нет важней,
Чтобы стал малыш сильней.



РАДОСТЬ В ДВИЖЕНИИ!

Поддерживайте ребенка в его стремлении быть активным и создавайте условия для этого. Именно движения делают ребенка выносливым, ловким, сообразительным. Сколько должен двигаться здоровый ребенок в течение дня? Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей.

Дети со средней активностью, как правило не вызывают у родителей тревоги: поведение у них уравновешенно, они не переутомляются, такой ребенок бегает,

Другое дело - дети с повышенной активностью. Они не уравновешены, не могут регулировать свое поведение, быстро переутомляются, не склонны к выполнению упражнений, требующих точности, координации. Ни в коем случае резко не прекращайте двигательную активность ребенка. Переход должен быть постепенным.

Малоактивные дети не склонны много бегать, предпочитают играть в песочнице, что вполне устраивает родителей. Однако надо знать, что у таких детей медленнее формируются двигательные навыки. Им не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками.



Как сделать, чтобы ребенок хотел двигаться? Эту задачу поможет решить совместная деятельность детей и взрослых. Хорошо активизируют действия малыша игрушки. И не забывайте, что Движение требует пространства.