

## Значение семейного досуга как средство укрепления здоровья детей

Воспитатель Суетина М.Г.

Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Важное место в режиме дня семьи должна занимать физическая культура, здоровье малыша



и развитие его интеллекта. Формирование характера ребенка, воспитание у него полезных навыков и умений – это важнейшие задачи, которые стоят перед родителями.

Фундамент здоровья, как физического, так и психического, закладывается именно в детстве. Насколько прочным будет этот фундамент, зависит целиком от родителей, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. Важно привить детям дошкольного возраста вкус к регулярным занятиям физкультурой. Сделать это не просто. Если вы с первых лет приучили ребёнка к правильному режиму, закалили его, то ваша задача облегчается. Вам надо лишь последовательно продолжать начатое. Однако если вы уделяли физической культуре недостаточно много внимания, не огорчайтесь, всё можно исправить, нужно только проявить настойчивость.

Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным и крепким, но не все знают, как этого добиться. Дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалению, мы привыкли как к своеобразной норме. Маленький – значит слабый, считают родители, поэтому его нужно охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от

чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро, не прыгал, не лазал. К сожалению, родители не очень задумываются о том, что их чрезмерная забота не делает ребёнка более здоровым. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей заключается в разумном физическом воспитании. Ведущей системой в организме ребёнка, является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в прямой зависимости от неё. Нагружая мышечную систему, вы не только воспитываете ребёнка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, лёгкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно, с большим напряжением в процессе тренировки работают лёгкие, почки, печень, так как усиливаются обменные процессы. Таким образом, включение скелетно-мышечной системы в напряжённую работу ведёт к совершенствованию всех органов и систем, к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые и определяют меру здоровья.



Движение – это путь не только к укреплению здоровья, но и к развитию интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие мозга, различных его отделов. И чем раньше они войдут в жизнь ребёнка, тем лучше он будет развит. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.

Физическое воспитание ребёнка – не простое дело. Для того чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь. Ваш ребёнок растёт,

становится всё более самостоятельным. Его организм крепнет, движения становятся более чёткими, уверенными, быстрыми, игры усложняются. В процессе игры ребёнок приобретает жизненный опыт, развивает творческое воображение. Он жадно тянется ко всему новому и очень подвижен. Иногда может показаться, что чересчур, но не торопитесь останавливать его. Лучше постарайтесь направить эту подвижность в нужное русло, использовать её для формирования жизненно важных навыков.

Одним из важнейших средств воспитания являются гимнастические упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры. Ежедневные упражнения предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребёнка. Общаться с ребёнком во время физкультурных занятий, надо как бы играя, при этом всегда следует учитывать возраст ребёнка, его возможности. Добивайтесь, чтобы ребёнок выполнял упражнения с радостью и удовольствием, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется его желаниям. Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы оттолкнуть ребёнка от спортивных занятий и лишить его благотворного влияния на физическое развитие. Такое использование свободного времени полезно и взрослым, и детям. Занимаясь с ребёнком, взрослый помогает ему подтянуться, высоко подпрыгнуть, взобраться на стул или на гимнастическую стенку. Ребёнок восхищается отцом, какой папа сильный, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности движений. Постепенно эти совместные занятия станут самыми счастливыми событиями дня, и ребёнок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребёнка может принести желаемые результаты. Регулярное повторение и логическая преемственность занятий являются предпосылками успеха.

Необходимо иметь в виду и ещё одно немаловажное обстоятельство, что современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите вы или нет, но вам не остановить стремительный темп жизни. Физические упражнения – это противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни.

