Рекомендации для родителей

**«Движения – заряд бодрости и**

**здоровья ребенка»**

Составила:

воспитатель 1 категории

Моденова Светлана Геннадьевна

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота

О здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизни радостности, бодрости детей зависят

их духовная жизнь, мировозрение, умственное

развитие, вера в свои силы. Если измерить все

мои заботы и тревоги о детях в течении первых

четырех лет воспитания, то добрая половина их

 – о здоровье».

В. Сухомлинский.

 Движения, физические упражнения для развивающегося организма – насущная потребность. Но всегда ли мы об этом помним. К сожалению, в век гиподинамии мы, взрослые, избалованные современной техникой, лишаем не только себя, но и своих детей достаточной двигательной активности. Предпочитаем везти ребенка в транспорте, а не идти пешком, стараемся, чтобы дома малыш не бегал, «не затевал возню» («А то шума и беспорядка не оберешься!»), а на прогулке играл в спокойные игры («так безопаснее, а то упадет, ушибется»). Мы и не подозреваем, что этим самым лишаем его не только многих радостей детства, но и не способствуем развитию гармонии движений, ловкости, выносливости, хорошей выправке. Возникает привычка к малоподвижному образу жизни.

 Маленького соседа знаю со дня рождения. Сначала его возили гулять в коляске, затем, когда подрос, - в прогулочной коляске, затем, когда стал «пешеходом», то …все в том же «транспорте», а зимой в санках. И так до 3 лет. Но все же наступил день, когда пришлось ему встать на ноги «и пройти пешком». Мама предпочитала держать его возле себя: «Не бегай, а то упадешь!», «Посиди рядом, я тебе расскажу…», «Вернись, а то…», «Отдохни, угомонись, ты устал». Традиция малоподвижности продолжается: первоклассник в школу и обратно ездит на трамвае, хотя по здравому смыслу одну остановку лучше бы пройти пешком.

 Оберегая ребенка от физических перегрузок, мы считаем, что он устает от тех же причин, что и взрослые. При этом забывая об оной характерной особенности маленьких детей – быстрая утомляемость не от движений, а от невозможности двигаться и однообразной деятельности.

 Дать ребенку простор движениям – значит создать у него заряд бодрости и хорошего настроения. Но задумываемся ли мы над тем, как выработать у него потребность быть в целесообразно двигательном напряжении. Стараемся ли приохотить его к доступным видам спорта? Используем ли такие общеизвестные средства, как прогулки и экскурсии на природу, походы на дальние расстояния, подвижные игры.

 Во многих семьях существует хорошая традиция – в выходной день выезжать загород. Экскурсии в лес, в поле, к водоему в любое время года, и особенно летом,

чрезвычайно полезны и как средство оздоровления, и как средство ознакомления у детей любви к природе, к родному краю.

 Пешеходные прогулки по живописной местности приносят ребенку много впечатлений, и он, не испытывая физического утомления, способен преодолевать довольно длительные расстояния.

 С какого возраста могут участвовать дети в длительных прогулках? Какие пешеходные нагрузки посильны им?

 Трех-четырехлетний ребенок может идти медленно до 1,5 км с двумя привалами на отдых; дети пяти-семи лет легко преодолевают расстояние 2-3 км, при условии длительного отдыха в середине пути и небольшими привалами через 30-40 минут.

 Во время большого привала, занимающего 2-3 часа, пусть ребенок посидит в тени, поваляется в траве, поиграет в спокойные игры, не требующие физической нагрузки. На лоне природы он с удовольствием поест, а если пришло время, то и поспит. А затем со свежими силами в обратный путь!

 Пешеходные прогулки и экскурсии на указанные дистанции хорошо проводить в городе. Лучше выбирать путь поменьше транспорта, загрязняющего воздух, где больше зелени. Если ребенок закален, то пешеходные экскурсии полезны в любую погоду. Более приятен и легко преодолевается путь на лоне природы при умеренно теплой, безветренной погоде. Не забудьте и об удобной обуви, легкой не стесняющей движения одежде.

 Какой ребенок не любит кататься на велосипеде, играть с мячом, прыгать через веревочку, играть в бадминтон, кегли, кататься на санках, коньках? Если руководить детскими спортивными играми, то они принесут неоценимую пользу для физического развития.

 Возьмем, например, любимые детьми качели. Это не только средство доставит ребенку радость, но и средство тренировки вестибулярного аппарата, укрепления мышц рук, ног, брюшного пресса. Необходимо следить за ребенком, научить его правильно пользоваться качелями, сидеть прямо, ритмично раскачиваясь, не спрыгивать во время движения, не хватать движущиеся качели и не стоять перед ними.

 А разнообразные игры с мячами – сколько в них полезного! Совсем маленьких поучите прокатывать мяч. Сколько удовольствия получает малыш, отталкивая мяч. Сколько удовольствия получает малыш, отталкивая мяч к вам и стремясь не пропускать его из ваших рук! У ребенка вырабатывается координация движений, ловкость, глазомер. Детей 2-3 лет поучите ловить мяч и бросать его в нужном направлении.

 Какой ребенок не мечтает о езде на велосипеде? Малыши, катаяcь на трехколесном велосипеде, укрепляют мышцы спины, ног, стопы.

 Сделайте пребывание ребенка на воздухе зимой занимательным и полезным. Кому помогут санки, коньки, лыжи. Находясь в движении, ребенок как бы удлиняет время прогулки, т.к. потребляет больше кислорода, в организме происходят все обменные процессы более интенсивно. А ходьба на лыжах и бег на коньках заставляют участвовать все группы мышц, стимулируют дыхание, работу сердца. У ребенка развивается чувство равновесия, быстрота и ловкость. Ходьбе на лыжах и катанию на коньках можно обучать уже с 4-5 летнего возраста. Но без помощи взрослого первое время не обойтись.

 И еще: если вы хотите, чтобы ваши усилия, направленные на укрепление здоровья ребенка имели наибольший эффект, не забывайте о создании атмосферы мажора. Заряд бодрости легче образуется на фоне хорошего настроения. Положительные эмоции повышают все физиологические процессы в организме. Отрицательные же угнетают их. Не высказывайте при ребенке своей обеспокоенности его недомоганием, что «этому не по силам», что он устал и т.д. Детям легко внушить, что он богатырь или, что он хил и слаб.

 Оберегая здоровье ребенка, не забывайте прививать ему гигиенические навыки. Приучать его следить за чистотой рук, одежды. Важно, чтобы ребенок испытывал необходимость быть причесанным, опрятным, чистым, аккуратным. С малого возраста не забывайте о воспитании у ребенка таких ценных привычек, как есть только мытые фрукты и овощи, не есть пищу, упавшую на пол, делать утреннюю гимнастику, мыть руки грязные и перед едой, стричь ногти, мыть ноги перед сном, пользоваться носовым платком и т.п. Пусть ребенок знает, что в чистоте, опрятности, аккуратности залог здоровья и красоты.