|  |
| --- |
| **Растим детей здоровыми** |

|  |
| --- |
|  |
| ÐÐ¾ÑÐ¾Ð¶ÐµÐµ Ð¸Ð·Ð¾Ð±ÑÐ°Ð¶ÐµÐ½Ð¸Ðµ  В семье важно, как и в детских садах, комплексно применять все средства физического воспитания. Родители должны стремиться к тому, чтобы создать наиболее благоприятные гигиенические условия, использовать естественные факторы природы *(солнце, воздух, вода)*, следить, чтобы дети выполняли разнообразные физические упражнения, занимались доступными видами физического труда, правильно делали движения, применяемые в повседневной жизни и входящие в различные виды деятельности *(рисование, лепка, игра на музыкальных инструментах, процессы одевания и умывания)*.  *Гигиенические факторы* являются своеобразным средством физического воспитания. Соблюдение требования личной гигиены, режимной деятельности, сна, питания, вызывают у ребёнка положительные эмоции, что в свою очередь улучшает деятельность всех органов, систем и повышает работоспособность.  *Гигиенические факторы* составляют обязательные условия для более эффектного воздействия упражнений на организм ребёнка. Несоблюдение чистоты помещения, а также игрушек, одежды, обуви может привести к различным заболеваниям детей и снизит положительное влияние физических упражнений на их физическое развитие.  *Естественные силы природы* являются важным средством укрепления здоровья, а также повышения работоспособности: вода очищает кожу от загрязнения; солнечные лучи убивают различные микробы, благоприятствуют отложению под кожей витамина ***«Д»*** и охраняют ребёнка от заболеваний; воздух садов, лесов, содержащий особые вещества *(фитонциды)*, способствуют уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом.  Дети должны как можно больше времени проводить в *естественной среде* – на свежем воздухе, чаще соприкасаться с природой: ступать босыми ногами на землю, подставлять под луч жаркого солнца и свежего ветра своё тело, надо использовать любую возможность, чтобы побродить по воде, больше двигаться, реализуя всё *разнообразие способов движения в естественной среде.*  Очень благоприятны для физического развития детей *водные процедуры* – обтирание, обливание, душ, плавание. *Обливание водой до пояса* – наиболее доступная процедура в различных условиях, а особенно дома.  ÐÐ°ÑÑÐ¸Ð½ÐºÐ¸ Ð¿Ð¾ Ð·Ð°Ð¿ÑÐ¾ÑÑ ÐºÐ°ÑÑÐ¸Ð½ÐºÐ¸ Ð¾Ð±Ð»Ð¸Ð²Ð°Ð½Ð¸Ðµ Ð²Ð¾Ð´Ð¾Ð¹ Ð²ÑÐµÐ¹ ÑÐµÐ¼ÑÐµÐ¹  *Плавание* – прекрасное средство оздоровления и закаливания детского организма. Учите детей плавать, если есть возможность – посещайте с детьми бассейн, это только поможет окрепнуть организму ребёнка.  *Солнечные ванны* благотворно влияют на организм ребёнка, укрепляя его общее состояние, улучшая обменные процессы и повышая жизнедеятельность. Поэтому, сейчас, когда приближается весна, лето чаще гуляйте с детьми, а летом загорайте, но помните, всё должно быть в меру.  Вся детская жизнь проходит в игре, поэтому и физическое воспитание строится на *подвижных играх, на играх с элементами спорта, на играх с элементами соревнования* и др. Ещё А. С. Макаренко писал: ***«Как ребёнок играет, так и будет работать»***.  Выдающийся русский ученый, рассматривая *подвижные игры* как одно из важнейших средств физического воспитания, подчёркивал, что во время игры ребёнок учится преодолевать препятствия, которые встречаются в жизни.  *Подвижные игры* способны обеспечить развитие всех необходимых физических качеств *(сила, ловкость, быстрота, выносливость и гибкость)*. Вступая в игру добровольно, каждый её участник сам берёт на себя обязательства выполнять правила и традиции игры. Игры не требуют от участников специальной подготовленности.  ÐÐ°ÑÑÐ¸Ð½ÐºÐ¸ Ð¿Ð¾ Ð·Ð°Ð¿ÑÐ¾ÑÑ ÐºÐ°ÑÑÐ¸Ð½ÐºÐ¸ ÑÐ¿Ð¾ÑÑÐ¸Ð²Ð½Ð°Ñ ÑÐµÐ¼ÑÑ  Большое значение для здорового образа жизни имеют *прогулки*. Они способствуют повышению выносливости организма ребёнка, устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям, учат детей преодолевать различные препятствия, становиться подвижными, ловкими, сильными, укрепляют мышечную систему, повышают мышечный тонус.  Также желательно для укрепления здоровья детей утром проводить с детьми *зарядки*, зимой проводятся они в помещении, перед открытой форточкой, ребёнок должен быть легко одет, босиком.  *Утренняя гимнастика* способствует улучшению физического развития, развитию моторики, физических качеств, повышение работоспособности детей.  *Питание* также является средством физического воспитания детей дошкольного возраста, оно обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития ребёнка.  *Рациональное питание* – это питание детей, полностью отвечающее возрастным физическим потребностям организма в основных веществах и энергии. В зависимости от возраста дети должны ежедневно получать определённое количество питательных и минеральных веществ и витаминов.  Чтобы правильно организовать *физическое воспитание* ребёнка в семье, надо учитывать возраст, возможности своего ребёнка, заранее определить план и конкретные задачи, приготовить физкультурный инвентарь *(велосипед, коньки, лыжи, санки и т. д.)*, одежду, обувь, придумать и подобрать физические упражнения.  Однако спортивная нагрузка не должна превысить возможностей детского организма: надо чередовать её с отдыхом.  ÐÐ¾ÑÐ¾Ð¶ÐµÐµ Ð¸Ð·Ð¾Ð±ÑÐ°Ð¶ÐµÐ½Ð¸Ðµ  Занятия спортом обеспечивают постепенно увеличивающуюся нагрузку на костно – мышечно – связочную систему ребёнка, которая со временем укрепляется, становится выносливой. А разносторонняя, спортивная нагрузка воспитывает привычную активную осанку, которая сохраняется ребёнком лишь при условии хорошей, постоянно поддерживаемой тренированности мышечной системы.  Хорошо, когда родители не только организуют занятия физическими упражнениями и оказывают детям помощь, но вместе с ними ходят на лыжах, катаются на санках, коньках, играют в теннис, бадминтон, городки, плавают. Пример родителей увлекает детей и, кроме того, облегчает усвоение знаний и двигательных навыков.  Только при совместной работе семьи и детского сада мы сумеем сохранить, укрепить и вырастить детей физически и психически здоровыми личностями.  http://mamamozhetvse.ru/wp-content/uploads/2017/08/55147826.jpg  Будьте здоровы! | |