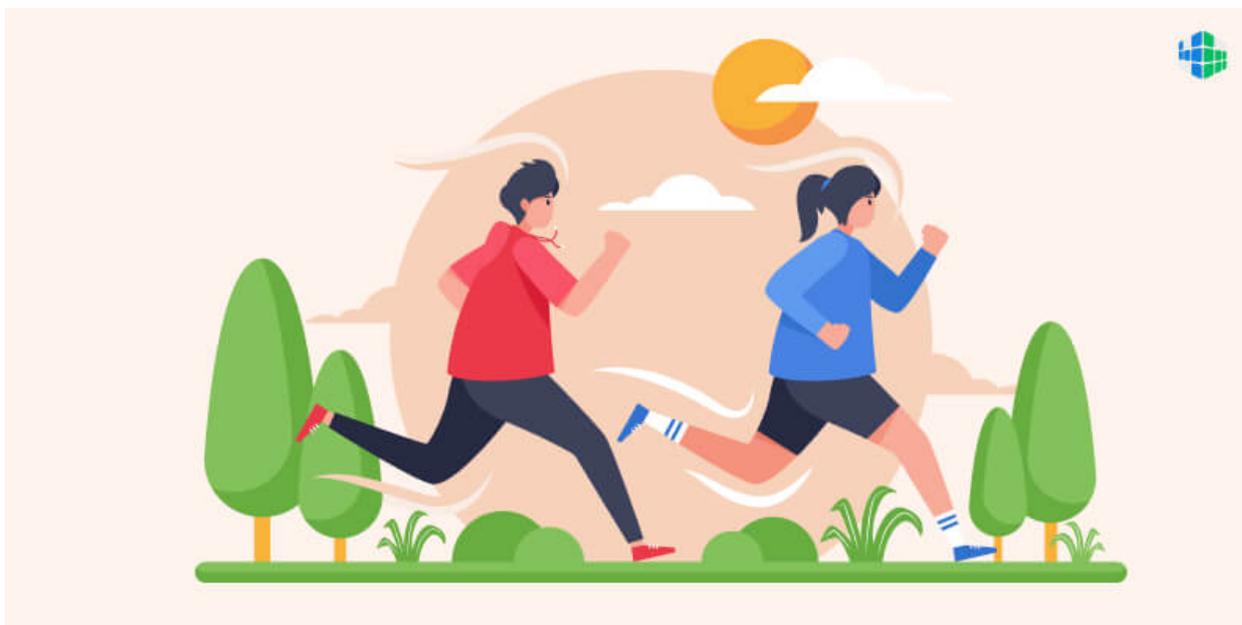


Советы родителям:

" Быть в движении, значит быть здоровым "

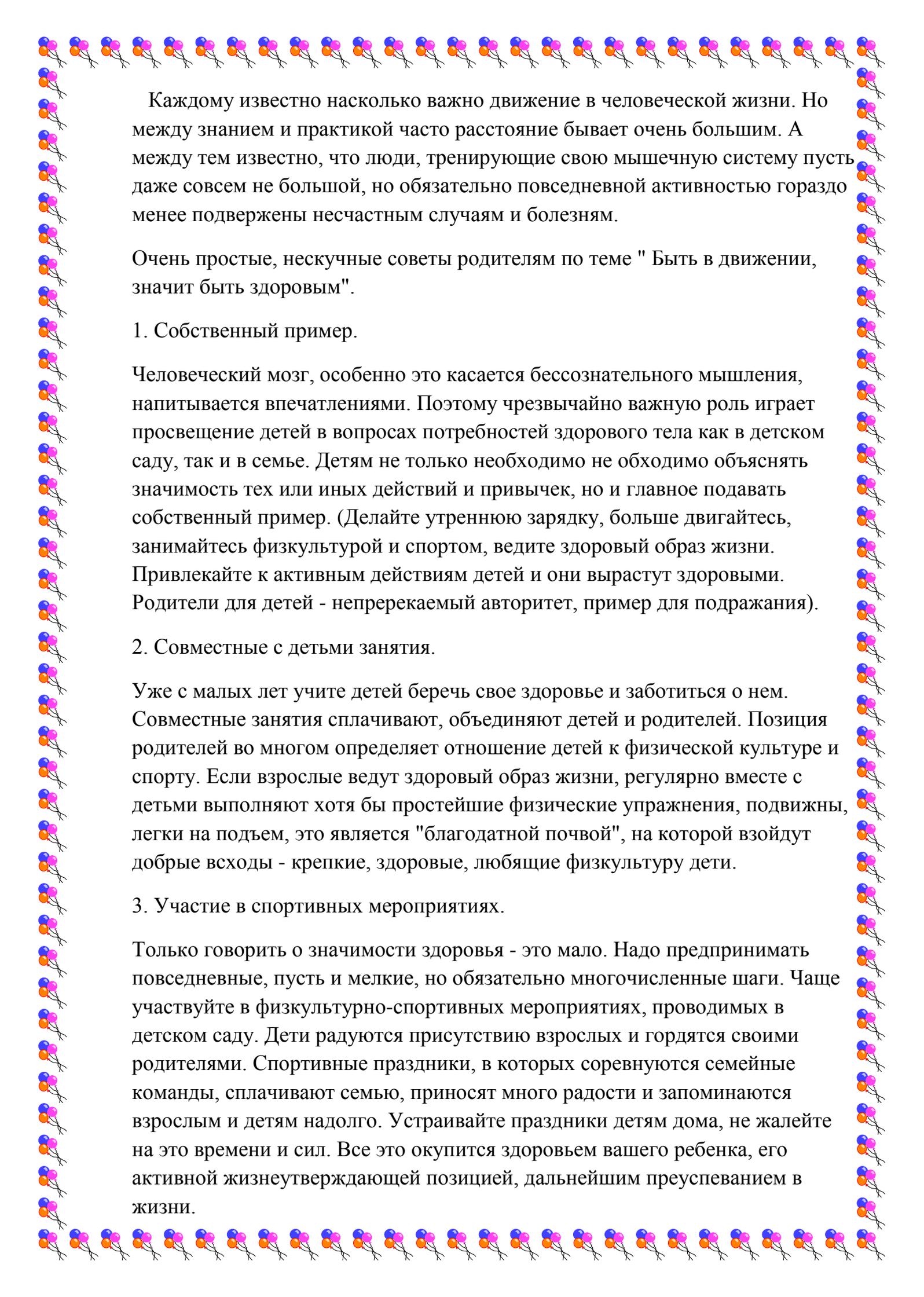


Подготовила: воспитатель

Тюменцева Мария Викторовна

МБДОУ №78 "Ивушка"

г.Сургут



Каждому известно насколько важно движение в человеческой жизни. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем не большой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням.

Очень простые, нескудные советы родителям по теме " Быть в движении, значит быть здоровым".

1. Собственный пример.

Человеческий мозг, особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. Поэтому чрезвычайно важную роль играет просвещение детей в вопросах потребностей здорового тела как в детском саду, так и в семье. Детям не только необходимо не обходимо объяснять значимость тех или иных действий и привычек, но и главное подавать собственный пример. (Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни. Привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми. Родители для детей - непререкаемый авторитет, пример для подражания).

2. Совместные с детьми занятия.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и родителей. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является "благодатной почвой", на которой взойдут хорошие всходы - крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

3. Участие в спортивных мероприятиях.

Только говорить о значимости здоровья - это мало. Надо предпринимать повседневные, пусть и мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго. Устраивайте праздники детям дома, не жалейте на это времени и сил. Все это окупится здоровьем вашего ребенка, его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

4. Активный отдых.

Из дома - на улицу. Обязательны прогулки или экскурсии, поездки, турпоходы, посещение парков, детских аттракционов. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье. Движение на свежем воздухе оказывает заметное положительное влияние на организм ребенка, качество жизни и его самооценку. Иными словами, если ребенок достаточно двигается на свежем воздухе, его способность к обучению и мышлению улучшится, он лучше спит и высыпается.

5. Соблюдение режима дня.

Режим дня — это четкий распорядок жизни ребенка в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Режим дня включает сон, приемы пищи, прогулки на свежем воздухе, игры, занятия, утреннюю гимнастику и другие виды двигательной активности. Правильный, соответствующий возрасту и возможностям ребенка режим, укрепляет здоровье, обеспечивает хорошую работоспособность, предупреждает переутомление. У ребенка, приученного к распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает в определенное время, организм заранее настраивается на предстоящую деятельность и не тратит лишней энергии. Приучать ребенка к соблюдению режима дня необходимо с раннего детства. Чтобы режим дня стал привычкой, родителям надо не только учить ребёнка этому, но и показывать на собственном примере его важность и пользу.

Ежедневные занятия спортом снимают умственное утомление и гарантируют хорошую спортивную форму и отличное настроение.

