

Консультации для родителей.

Памятка родителям:

МАМА, ПАПА, Я - ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ!

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

А кому как не родителям с рождения заботится о здоровом будущем своего ребенка. С рождения прививать здоровый образ жизни.

Физическая активность помогает ребенку расти здоровым, предоставляет безграничные возможности для физического и социального развития. Занятия физкультурой – это не только веселое времяпровождение. Регулярные тренировки снижают заболеваемость, повышают уровень физической и эмоциональной устойчивости, ускоряют процесс адаптации детей в новых условиях жизни и деятельности.

К сожалению, многие родители не соблюдают самых простейших норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов.

Систематические, посильные, и хорошо организованные физические нагрузки чрезвычайно благотворно влияют на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе физической упражнений укрепляет наше тело.

Физическая активность вместе с ребенком, игры на свежем воздухе, участие в спортивных мероприятиях способствуют тесной связи родителей и ребенка, так же формированию и развитию у ребенка костей и мышц, улучшают

кровенное давление, помогают держать в норме вес ребенка. Подвижные дети менее тревожны, устойчивы к стрессам.

Дети, которые регулярно занимаются физкультурой, растут крепкими, избегают многих заболеваний: нарушение осанки, плоскостопие, сколиоз, искривление ног, бронхиты, желудочные расстройства и многих других.

Хорошая физическая форма обеспечивает малышу привлекательный внешний вид, что повышает его самооценку. Участие в играх и состязаниях, получение призов и подарков укрепляет уверенность в себе, даже если это обычные мероприятия внутри детсадовской группы или двора. Благо сегодня кубки, награды, медали купить не составляет труда.

Навыки, полученные во время занятий спортом, помогают ребенку в повседневной жизни, поскольку те же принципы, что используются на тренировках, применимы в достижении социальных целей. Спортивные дети более настойчивые, упорные, целеустремленные, не пасуют перед трудностями.

Преуспевающий в спорте ребенок легче контактирует с другими детьми, лидирует среди сверстников. Систематические упражнения способствуют развитию определенных видов психической деятельности, которые необходимы для преодоления проблем, возникающих в повседневном общении и учебе. Чем раньше ребенок начнет заниматься спортом, тем более подготовленным к школьной жизни он будет как физически, так и интеллектуально.

Для достижения положительных результатов, не стоит превращать занятия физкультурой и спортом в борьбу за спортивные призы. Спорт полезен только при условии, если он доставляет радость и удовольствие. Ребенок не должен бояться наказания, недовольства взрослых за неправильно выполненное упражнение. Способствуют занятиям веселая музыка, а также участие взрослых.

Для занятий спортом лучше записать ребенка в секцию. Определяясь с приоритетами, стоит учитывать, что такие виды спорта как гимнастика или плавание подходят всем детям и имеют минимум противопоказаний. Заниматься гимнастикой можно с двух-трех лет, а плавать – с самого рождения. Теннис же, художественная гимнастика, конный спорт, единоборства, аэробика, тяжелая атлетика имеют строгие ограничения по возрасту.

Спорт должен быть в радость. Только в этом случае он будет полезен.