Консультация для родителей о проблеме сохранения и укрепления здоровья детей

“Помогите ребёнку укрепить здоровье”

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности внутриутробного развития, наследственность, социальные условия и др.). К наиболее значимым факторам, определяющим развитие ребёнка, относится семейное воспитание.

Вы, родители, имеете возможность развивать личность ребёнка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знаете лучше, чем кто-либо другой. Именно вы несёте ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие. Родители хотят видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, активными, сильными, выносливыми, умными.

Важнейшим условием воспитания здорового ребёнка является двигательная активность. Значимая роль в формировании двигательной активности принадлежит вам, родителям! Достижение высокого уровня двигательной активности ребёнка в семье во многом зависит от создания рационального двигательного режима, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельность относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки на детской площадке, в парке, в лесу.

Вам, родители следует позаботиться о создании физкультурно-игровой среды. Правильный подбор и использование физического оборудования способствуют развитию двигательной сферы ребёнка, позволяют более полно удовлетворить потребность движения. -Так,

лазанье по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на самокате, увеличивают амплитуду движений, улучшают гибкость опорно-двигательного аппарата.

-Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель способствуют развитию быстроты движений.

-Ходьба по шнуру, палке развивает координацию и ловкость. С целью укрепления стопы и профилактики плоскостопия используются массажёры, мелкие предметы (палочки, шарики для захвата их пальцами ног, ребристые доски.

- Формированию правильной осанки способствуют упражнения, выполняемые у стенки, с гимнастической палкой.

- Использование подвижных игр помогает развивать восприятие пространства и времени.

Подбор и размещение физкультурного оборудования создают благоприятные условия для раскрытия творческих замыслов ребёнка.

Родители! Вы должны позаботиться о разнообразии физкультурно-игровой среды в домашних условиях. Одним из важных требований к отбору оборудования является безопасность его использования - устойчивость и прочность.

Помните! Забота о физическом развитии должна начинаться с закладывания фундамента – налаживания общего режима, закаливания, правильного питания, воспитания культуры движения.

Уважаемые родители! Вовлекайте своих детей в игры и упражнения, направленные на развитие ловкости, скорости и выносливости!