

## Консультация для родителей «Секреты здоровья ребёнка»

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься **физкультурой** – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Дети еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.

**Фундамент здоровья**, физического и психического, закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от **родителей**, от того, как вы **будете воспитывать детей**, какие полезные привычки они приобретут. Важно привить детям вкус к регулярным занятиям физкультурой. Сделать это не просто. Если вы с первых лет приучили ребёнка к правильному режиму, закалили его, то ваша задача облегчается и последовательно продолжать начатое. Но если вы уделяли физической культуре недостаточно внимания, что-то упустили, не огорчайтесь, то это можно исправить. Надо только проявить настойчивость.

Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура. Формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений - вот важнейшие задачи, стоящие перед **родителями**.

Всем **родителям хочется**, чтобы их ребёнок рос **здоровым**, сильным крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. Маленький - **значит слабый**, - считают **родители**, - его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. **Родители внимательно следят**, чтобы ребёнок не бегал слишком быстро и слишком много (вдруг вспотеет), не прыгал (как бы не ушибся), не лазал (а если упадёт), и к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребёнка **здоровее**. Они часто забывают, что ключ к успеху в **укреплении здоровья детей** - в разумном физическом воспитании. Нагружая мышечную систему, вы не только воспитываете ребёнка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, лёгкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно, с гораздо большим напряжением в это время работают лёгкие, почки, печень, так как усиливается обменные процессы.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия **физкультурой** (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети и т. д.).

Чтобы сознательно заниматься с ребёнком физкультурой, надо знать особенности детского организма в дошкольном периоде и те изменения, которые происходят в нём по мере того, как он взрослеет.

Одним из важнейших **средств** воспитания являются гимнастические упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры. Ежедневные упражнения предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо **укрепляют весь организм**, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребёнка. Общаться с ребёнком, во время физкультурных занятий надо как бы играя, при этом всегда следует учитывать возраст ребёнка, его возможности. Такие занятия должны стать ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребёнка может принести желаемые результаты, регулярное повторение и логическая преемственность занятий являются предпосылками успеха.

Активный интерес к **физическим** упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также надувные игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п.

Физические упражнения - противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким **здоровьем мы вооружим наших детей**, тем лучше они приспособятся к современной жизни.

Движение - это путь не только к **здоровью**, но и к развитию интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие мозга, разных его отделов. И чем раньше они войдут в жизнь ребёнка, тем лучше он будет развит. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у **детей** логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них **укрепляется** воля и вырабатывается характер.

В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.

**Физкультурно-оздоровительную** деятельность с детьми важно организовывать на положительном эмоциональном фоне.

Прежде всего, необходимо:

1. Создавать эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон.
2. Стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью, обеспечивать достаточную страховку.

3. В условиях семьи рекомендуется использовать следующие **физкультурно-оздоровительные элементы** :

- утреннюю гимнастику;
- игры-забавы;
- подвижные игры;
- спортивно-развлекательные игровые комплексы;
- гимнастику для глаз;
- элементы самомассажа;
- закаливающие процедуры (*с учетом здоровья детей*);
- ароматерапию, фитотерапию, витаминотерапию.