

«Малоподвижный образ жизни»

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем. Это происходит по многим причинам, одной из которых является малоподвижный образ жизни. «Движение - это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Ученые давно доказали, что ограничение активности в период раннего детства может привести к задержке психического и речевого развития ребёнка. Ведь мозг ребёнка получает питание и кислород, именно когда ребёнок двигается. Те нарушения здоровья, которые возникают в детстве, с возрастом становятся все более выраженными и ведут к ограничению возможностей ребенка, снижению его работоспособности и в итоге — к серьезным заболеваниям. Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Важно поощрять различные формы двигательной активности ребенка. Разумеется, в детском саду проводятся физкультурные занятия, спортивные развлечения и утренняя гимнастика. Но не стоит всё перекладывать на детский сад. Активность - должна исходить и от самих родителей. Ведь пример и поощрения со стороны родителей являются главным в жизни ребёнка.

Специалисты рекомендуют родителям вместе с детьми выполнять упражнения утренней гимнастики. Уже со второго года жизни утренняя гимнастика должна стать ежедневной процедурой продолжительностью 10 минут для младшего, 15 минут для среднего, 20 минут для старшего дошкольного возраста. В зарядку необходимо включать разные виды движений: ходьбу, бег, прыжки на месте и с продвижением, танцевальные движения, упражнения на внимание и на произвольность, упражнения на развитие чувства равновесия, гибкости, общей выносливости и силы. Не стоит забывать об упражнениях свода стопы и формирования осанки. Родителям лучше делать упражнения вместе с ребёнком, показывая ему последовательность и способ выполнения движений.

Регулярные занятия оздоровительной гимнастикой позволяют детям узнать свой организм, свои возможности и слабые места. Особое место в физическом

развитии детей занимают, как специально подобранные общеразвивающие упражнения, так и подвижные игры. Подвижные игры пользуются большой любовью у детей, так как они наполняют детей радостью, увлекают их. Особенно ценны подвижные игры во время прогулки. Игры на чистом воздухе, в соответствующую погоду оказывают такое же воздействие, как воздушная и солнечная ванны, укрепляя организм.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. 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 для этого времени и сил. Все это окупится здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией и дальнейшим преуспеванием в жизни. Не ждите, что здоровье само придет к вам! Идите вместе со своим ребенком ему на встречу!