

"Физкультура - это здорово!"

Здоровье и физическое развитие ребенка для любящих родителей, которые желают своему чаду только самого лучшего, всегда будет на первом месте. Недаром говорят, что в здоровом теле – здоровый дух. Когда человек с хорошей физической подготовкой, то и общее состояние организма, и психоэмоциональное развитие будут всегда в норме.

Современные взгляды на физическое воспитание и развитие ребенка практически не отличаются от тех, по которым воспитывали наше поколение. Особенности физического развития детей не изменились, что доказывает важность своевременного обращения внимания на здоровье своего чада. Физическое развитие детей предусматривает активный образ жизни, прогулки на свежем воздухе, занятия, утренняя гимнастика, спортивные досуги и праздники, режимные моменты.

Как совершается физическое воспитание и развитие ребенка стоит знать всем ответственным родителям, которые хотят видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Важно вовремя приучить малыша делать физическую зарядку, чтобы это стало его главной привычкой на всю жизнь, а не обузой. Не забывайте, что физическое развитие детей имеет свои особенности и совершается в комплексе с правильным питанием и организацией отдыха после нагрузок.

Стоит отметить, что особенности физического развития детей индивидуальны. Каждый рождается со своими возможностями и выносливостью.

Не забывайте, что каждый ребенок нуждается в физической активности. Если ваш ребеночек не может усидеть на одном месте, не ругайте его за это. Лучше придумайте какую-то веселую игру, побегайте вместе с ним. Тем самым, вы станете друг другу ближе, и сделаете еще один шагок навстречу счастливой и здоровой жизни.

Мы здоровьем дорожим!

Дорогие наши родители, обращаюсь к вам с пожеланиями и советами.

Пожелания:

1. Дети должны посещать утреннюю зарядку. Зарядка проводится под задорную музыку, создает у ребенка радостное, бодрое настроение. Если ребенок посещает зарядку, он меньше болеет.

2. Обязательно принесите физкультурную форму. Надевая форму, ребенок настраивается на занятие, бегая, прыгая, играя, он вспотеет, необходимо переодеться. (белая футболка, черные шорты, белые носочки, чешки или вязаные тапочки)

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья. **Совет 8.** Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.