

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
предлагает

Воспитатель по физической культуре

«Движение - основа здоровья».

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням.

Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий и привычек, но и самое главное- подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают и объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют простейшие физические упражнения, подвижны, это является « благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

Только говорить о значимости здоровья-этого мало.

Нужно предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Чаще участвуйте в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники 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, дальнейшим преуспеванием в жизни.

Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы.

Командовать может любой- мама, папа, бабушка, сын или дочь и т.д.

Можно «периоды» разделить, и тогда каждый отвечает за свое мероприятие. Сказать ; «Хорошо! Очень хорошо!» Встать. Общий подъем команда, доносящаяся из другой

комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием, общим веселым настроением насыщающих всех положительными эмоциями.

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получают наслаждение настоящего

Теперь аппетитный завтрак! Красиво накрытый стол – любимые блюда, родные лица как это здорово!

Из дома – на улицу, на природу! Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение парков, аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Пообедать можно в пункте общественного питания, это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей.

Посидите на скамейке полюбуйтесь небом, рекой, деревьями, цветами и т.п.,

Можно еще немного подвигаться. Важно, чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения; потянись, а потом расслабь мышцы и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, встань прямо, опусти подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойные игры, семейное чтение.

Перед сном очень хорошо спеть детям колыбельную, посидеть возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они помогают почувствовать себя защищенным, значимым для собственной семьи.