

Консультация для родителей

Подготовила: Агафонова Нина Евгеньевна

«Чтоб здоровье сохранить, научись его любить»

В современном мире, когда вокруг маленького человека столько соблазнов, только родители способны и должны оградить его от вредных привычек, неправильного питания, пассивного, малоподвижного образа жизни и других опасных факторов, сокращающих человеческую жизнь.

Если, родители сейчас уделите достаточно внимания здоровью своего ребенка, то в будущем он обязательно оценит вашу заботу и внимание о нем, он навсегда будет вам благодарен за самый важный подарок в жизни.

Уважаемые родители не забывайте, что ключ к успеху в укреплении и сохранении здоровья вашего ребенка - в разумном физическом, интеллектуально-личностном развитии.

Компонентами здорового образа жизни являются:

- физическое здоровье ребенка (закаливание, правильное питание, режим дня, гимнастика, подвижные игры, личная гигиена и др.)

- психологическое здоровье ребенка (интерес, желание, потребности, эмоциональный комфорт)

- нравственное здоровье (ЗОЖ, дружба, доброжелательность, сотрудничество)

- интеллектуальное здоровье (навыки, знания, способности, умения)

Вот эти все компоненты нужно внести в жизнь ребенка, чтобы сохранить и укрепить здоровье малыша. Рациональная организация двигательной активности - важное условие для роста и развития детского организма, ведь чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. Выполняя физические упражнения мы не только воспитываем ребенка сильным и ловким, но и развиваем его внутренние органы. Режим дня ребенка, должен быть стабильным, гибким и динамичным. Закаливание поможет улучшить деятельность нервной системы, сердца, обмен веществ, аппетит, организм ребенка адаптируется к окружающей обстановке, повысится сопротивляемость к заболеваниям.

Спорт должен стать неотъемлемой частью любого человека, заботящегося о своем здоровье. Малыш должен видеть пример родителей, не стоит целый день проводить за компьютером или телевизором, а лучше погуляйте с ребенком, покатайтесь на велосипеде, или роликовых коньках. Так же ребенка можно определить в спортивную секцию - все зависит от потребностей и желания родителей и ребенка. Главное нужно помнить, чтобы вы не выбрали, важная задача - поддерживать детский

организм в нормальном физическом состоянии и сохранять здоровье малыша.

Забота о развитии и здоровье ребенка начинается с организации здорового образа жизни, как в семье, так и в детском саду.

Комплекс ОРУ с мячом

«Посмотри на мяч»

И.п. - о.с.

1 – мяч вперёд

2 – мяч вверх

3 – мяч вперёд

4 –и.п. (8-10 раз)

«Переложи мяч»

И.п.- широкая стойка, мяч в левой руке

1 – поднимаясь на носки, руки в стороны – вверх, мяч переложить в правую руку

2 – опускаясь, переложить мяч из правой руки в левую, за спиной

3-4 – то же (8-10 раз)

«Покажи мяч»

И.п.- о.с.

1-2 - присесть, мяч вынести вперёд

3-4 – и.п. (8-10 раз)

«Прокати мяч»

И.п.- сед на пятках, мяч слева

1-4 – прокатить мяч по полу вокруг коленей

5-8 – вернуться в и.п. (по 3-4 раза в каждую сторону)

«Дотянись до носочка»

И.п. -сед, ноги врозь, мяч перед грудью

1 – наклон к правой ноге, мячом коснуться носочка (ноги в коленях не сгибать)

2 – и.п.

3 – тоже к левой ноге (по 3-4 раза к каждой ноге)

«Повернись»

И.п. - лёжа на животе, мяч в вытянутых руках

1-2 – потянуться

3-4 – перевернуться с живота на спину

5-6 – потянуться

7-8 – перевернуться со спины на живот (по 3-4 раза в каждую сторону)

«Попрыгунчики»

И.п.- широкая стойка, мяч перед грудью

1 – ноги скрестно, правая нога вперёд

2 – ноги врозь

3 - ноги скрестно, левая нога вперёд

4 – и.п. (10 прыжков)

Упражнение на дыхание «Подуй на мяч».