

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №76» о.в.
города Магнитогорск

Помогите ребенку укрепить здоровье



Подготовила воспитатель
первой младшей группы-2
Байбатырова И.А.

Магнитогорск 2020

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности внутриутробного развития, наследственность, социальные условия и др.). К наиболее значимым факторам, определяющим развитие ребёнка, относится семейное воспитание.

Вы, родители, имеете возможность развивать личность ребёнка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знаете лучше, чем кто-либо другой. Именно вы несёте ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие. Родители хотят видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, активными, сильными, выносливыми, умными.

Важнейшим условием воспитания здорового ребёнка является двигательная активность. Значимая роль в формировании двигательной активности принадлежит вам, родителям! Достижение высокого уровня двигательной активности ребёнка в семье во многом зависит от создания рационального двигательного режима, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельности относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки на детской площадке, в парке, в лесу.

Вам, родители следует позаботиться о создании физкультурно-игровой среды. Правильный подбор и использование физического оборудования способствуют развитию двигательной сферы ребёнка, позволяют более полно удовлетворить потребность движения. -Так, лазанье по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на самокате, увеличивают амплитуду движений, улучшают гибкость опорно-двигательного аппарата.

-Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель способствуют развитию быстроты движений.

-Ходьба по шнуру, палке развивает координацию и ловкость. С целью укрепления стопы и профилактики плоскостопия используются массажёры, мелкие предметы (палочки, шарики для захвата их пальцами ног, ребристые доски.

- Формированию правильной осанки способствуют упражнения, выполняемые у стенки, с гимнастической палкой.

- Использование подвижных игр помогает развивать восприятие пространства и времени.

Подбор и размещение физкультурного оборудования создают благоприятные условия для раскрытия творческих замыслов ребёнка.

Родители! Вы должны позаботиться о разнообразии физкультурно-игровой среды в домашних условиях. Одним из важных требований к отбору оборудования является безопасность его использования - устойчивость и прочность.

Помните! Забота о физическом развитии должна начинаться с закладывания фундамента – налаживания общего режима, закаливания, правильного питания, воспитания культуры движения.

Уважаемые родители! Вовлекайте своих детей в игры и упражнения, направленные на развитие ловкости, скорости и выносливости!



Игры, направленные на развитие ловкости, скорости и выносливости.

Прыгни и повернись. Ребенок выполняет прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах), по сигналу делает резкий поворот прыжком вокруг себя.

Быстро переложи мяч. Ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки внизу, в одной мяч. По сигналу быстро перекладывает мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя.

Ударь и догони. Ребенок ударяет по мячу ногой, бегом догоняет его, берет в руки и бегом возвращается на место.

Проведи мяч. По сигналу ребенок ведет мяч ногами, продвигаясь вперед к финишной линии. Достигнув ее, быстро разворачивается и ведет мяч обратно.

Волчок. Ребенок, сидя в обруче, приподнимает ноги и, отталкиваясь руками, старается повернуться кругом.

Догони обруч. Ребенок ставит обруч ободом на пол, энергично отталкивает его, догоняет и снова отталкивает, стараясь, чтобы он не упал.

Юла. Ребенок ставит обруч ободом на пол, придерживая его сверху рукой. Резким движением закручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем быстро отпускает руку и ловит обруч.

Удочка. Взрослый вращает веревку по полу вокруг себя. Ребенок перепрыгивает через веревку, стараясь не коснуться ее.

Эти игровые упражнения в значительной мере помогают скорректировать нарушения в психофизическом развитии ребенка, укрепляют его веру в свои силы и возможности.

