Консультация для родителей

Тема: «Вместе с сыном, вместе с дочкой».

Есть непреходящие ценности: любовь, дружба, красота… Здоровье также считается непреходящим богатством, особенно здоровье детей. Поэтому так необходимо с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни.

Что же такое здоровый образ жизни? Назовём основные его элементы, комплекс которых обеспечивает самооздоровление организма:

добрый, активный психологический настрой;

выполнение режима дня в соответствии со своими биоритмами;

сбалансированное, правильное питание;

постоянная двигательная и умственная активность;

тренировка дыхательной системы;

регулярное комплексное закаливание;

отказ от вредных привычек (переедания, злоупотребления кондитерскими изделиями, нарушения режима сна).

Достаточно пренебречь каким-то из этих элементов, и здоровье становится ущербным.

Здоровье ребёнка, хорошее физическое развитие - тот фон, на котором легче усваиваются знания, переносятся умственные нагрузки, с которыми он встречается в школе.

Для привлечения ребёнка к занятиям физическими упражнениями лучше всего применять игровые формы. Можно использовать народные игры, в которых отразились фантазия, изобретательность, мудрость народа, и сюжетные игры по мотивам русских сказок и мультфильмов, которые очень любят дети младшего возраста и начальных классов.

Выдающийся русский учёный П. Ф. Лесгафт рассматривал подвижные игры как одно из важнейших средств физического воспитания, подчеркивал, что во время игры ребенок учится преодолевать препятствия, которые встречаются в жизни.

В процессе игры дети познают мир и при высокой эмоциональной нагрузке учатся самостоятельно действовать в различных ситуациях.

При выборе игры родители должны учитывать возраст и особенности физического развития ребёнка. Игра предполагает коллектив, в котором не только легче усваиваются игровые правила, но и закладываются этические нормы поведения. В игровой форме хорошо проводить занятия любимыми видами спорта. ***Игра – начало пути к большому спорту!***

Эффективней всего проводить игры на свежем воздухе всей семьёй: катание на велосипедах, лыжах, коньках, игра в футбол, лапту, хоккей, бадминтон, теннис, плавание, гребля, занятия на тренажёрах в лесу и на школьных площадках, туристические походы, бег трусцой. Всё это поможет обучить ребёнка разнообразным двигательным навыкам.

Обязательно научите детей плавать. Плавание – важнейший жизненный навык. Не умеющие плавать подвергают себя постоянной опасности на отдыхе у воды, во время стихийных бедствий. Занятия плаванием развивают, укрепляют и закаливают ребёнка. Этот вид спорта гармонично соединяют в себе приятное и полезное – комплексное воздействие солнца, воздуха и воды. Плавание – лучшее средство при сколиозах, других нарушениях в организме.

Для удовлетворения спортивных интересов детей, подростков и юношества, реализации их спортивных интересов и способностей созданы детско-юношеские спортивные школы.

В настоящее время вызывают большой интерес новые виды спорта: восточные единоборства, аэробика, спортивный рок-н-ролл. Элементами некоторых из них можно заниматься в домашних условиях, используя телевизионные передачи.

Например, занятия аэробикой развивает силу и гибкость, улучшают телосложение, координацию движений, развивают чувство ритма, способствуют развитию грациозности, свободы движений.

Также повышают физическую работоспособность, свободу движений, позволяют успешно совершенствоваться в других видах спорта. Аэробикой могут заниматься все взрослые, и дети. Для сопровождения может быть использована самая разнообразная музыка: народная, эстрадная, джазовая. Основное требование, Предъявляемое к ней, - это ритмичность и эмоциональность.

Заниматься физкультурой нужно постоянно, в том числе и во время летнего отдыха. Для этого можно оборудовать специальный спортивный уголок под открытым небом, где установить простые и доступные снаряды: перекладину, рукоход, верёвочную лестницу, качели, кольца, бумы.

Совместные занятия с детьми физкультурой и спортом – это проявление общих взглядов, доверия и взаимопонимания, создание благоприятного психологического климата в семье. Семья и детский сад – естественные союзники, и объединить их усилия – значит, во многом решить проблемы воспитания.

Все мы должны помнить, что «*сила и разум каждого народа развиваются из телесного здоровья ребенка».*