Консультация



Тема: «Как укрепить здоровье ребенка в условиях семьи?»

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма 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-психологического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Известно, что здоровье формируется под воздействие целого комплекса факторов. К наиболее значимым внешним факторам, определяющим развитие ребенка, относится семейное воспитание. Родители имеют возможность развивать личность ребенка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знают лучше, чем кто-либо другой. Они несут ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие. Они хотят видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, активными, выносливыми, сильными, умными.

Важнейшим условием воспитания здорового ребенка является двигательная активность, которая оказывает благоприятное воздействие на формирующийся организм.

Родителям следует позаботиться о создании физкультурно-игровой среды.

Правильные подбор и рациональное использование физического оборудования способствует развитию двигательной сферы ребенка, позволяет более полно удовлетворить его потребность в движении, формируют базовые умения и навыки, расширяют возможности использования разных видов упражнений. Так, лазание по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на самокате, велосипеде значительно увеличивают амплитуду движений, улучшают гибкость опорно-двигательного аппарата. Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель способствуют развитию быстроты двигательных реакций. Прыжки на батуте, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, самокате, катание на санках с горок способствуют развитию ловкости и выносливости.

Вернейший способ избежать болезней, конечно , физическая культура. Чтобы ребенок желал заниматься физическими упражнениями, советуем оборудовать домашний спортивный уголок, где смогут заниматься не только дети, но и все члены семьи.
Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим.

Детский домашний спортивный комплекс своими руками:

* Различные решетки. Положите еѐ на пол – это отличная профилактика плоскостопия.
* Коврик – «травка» (жесткий коврик для прихожей). Ходьба по нему укрепляет ножки.
* Скрученный рулоном матрац или толстое одеяло. Ходьба по ограниченной поверхности помогает развивать вестибулярный аппарат.
* Бельевой тазик. В него можно закидывать мячи, играя в «баскетбол» для маленьких спортсменов.
* Подушки от дивана или поролон, обшитый тканью. Можно перепрыгивать через них, строить из них различные препятствия
* К потолку или в дверном проеме на шнуре можно подвешивать большой мяч в сетке, который малыш будет отталкивать, хорошо вытянувшись, а затем, подпрыгнув, будет доставать до него.
* Обычная доска, которую вы поместите в спортивном уголке, ребенок ходит, упражняясь в равновесии, ползает по ней на четвереньках, перешагивает через нее.
* Цветные карандаши или разные пуговицы нашить их на коврик , пусть ребенок ходит по нему босиком после дневного сна. Укрепляет мышцы стоп.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия:

* мячи разных размеров, от маленького до большого надувного мяча,
* обручи,
* скакалки.
* можно самим сшить и надувные мешочки для метания в цель и большие для развития правильной осанки, нося их на голове.

Таким образом, дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создании традиций семейного физического воспитании. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.