

Рекомендации инструктора по физической культуре

Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

Путь физкультура для детей будет в радость!!!

Рекомендации инструктора по физической культуре

Есть ли у вашего ребенка способности к спорту?

У ребенка есть способности для занятий спортом, если он:

1. Очень подвижен и все время находится в движении;
2. Не боится упасть, ловок.
3. Часто получает синяки и шишки; почти всегда берет верх в потасовках или выигрывает в какой-нибудь спортивной игре;
4. Самостоятельно учится стоять на коньках, кататься на лыжах, гонять шайбу и мяч;
5. Хорошо развиты физические, движения координированы, движения пластичные, грациозные;
6. Из всех занятий предпочитает занятия спортом, бесцельную беготню, спортивные развлечения, его трудно засадить за книгу, кажется, что он никогда не устает;
7. Он имеет своего спортсмена-кумира.

Если все это про вашего ребенка, то можно сказать, что способности для занятия спортом у него есть.

Теперь дело за малым, как распорядиться этими способностями.

Можно оставить все как есть, то есть пустить на самотек, а можно правильно скоординировать поведение малыша и отдать его в спортивную секцию или кружок.

Или просто позволить ему двигаться дома, на улице, в любой обстановке.

ПУСТЬ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ БУДЕТ В РАДОСТЬ!!!

Рекомендации инструктора по физической культуре

ДВИЖЕНИЕ ДЕНЬ ЗА ДНЁМ

Двигательная активность - источник здоровья детей.

Как помочь дошкольникам укрепить здоровье, стать более сильными, ловкими, выносливыми, как научить их владеть своим телом, чтобы противостоять различным недугам?

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных гигиенических, а также от характера педагогических воздействий.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.

Так, при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает ряд негативных для ребёнка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно - сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребёнка.

Знаете ли вы:

1. что ребенку надо больше двигаться в среду и четверг;
2. больше всего ребёнок нуждается в движении с 10 до 12 ч и с 15-17ч. дня;
3. в весенне - летний период двигательная активность ребёнка возрастает;
4. лишение ребёнка движения может вызвать заикание и нервный срыв;
5. любая привычка вырабатывается в течение 21 дня (например, делать зарядку).

Одной из главных задач взрослого, является организация правильного двигательного режима ребёнка с одновременным обеспечением разнообразия двигательной деятельности, как по содержанию, так и по составу движений.

ПУСТЬ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ БУДЕТ В РАДОСТЬ!!!

Рекомендации инструктора по физической культуре

Игры с детьми на свежем воздухе зимой.

Игры на свежем воздухе, конечно, полезнее, чем дома.

А зимой на улице малыш будет играть и двигаться очень активно, что естественно. Иначе замерзнет.

От физического здоровья ребенка напрямую зависят его успехи на учебном поприще и в других сферах жизни. Многие родители недооценивают важность спортивных занятий для нормального развития малыша.

Зимой прибавляется забот для родителей. Некоторые предпочитают сократить время пребывания своего ребенка на улице до минимума, укутывают его в пять шуб и не разрешают ему играть с детьми на площадке. Но стоя возле родителя и ничего не делая, малыш замерзнет. Ребенок, который бегает и прыгает, может согреться, и у него появится хороший аппетит.

Чтобы не замерзнуть самим, родителям надо придумывать разные игры и активно принимать в них участие. Например, можно предложить слепить что-нибудь из снега, пирожок или кулич. Стараясь точнее передать форму предмета, ребенок активно работает пальчиками, что способствует развитию речи.

Вместе хорошо слепить снеговика, дать ему имя, придумать и вылепить его друзей. С более взрослыми детьми отлично получается строить целые снежные города и крепости, в которых можно потом играть.

Несколько советов, касающихся организации игр на воздухе:

1. Если ребенка вывели на прогулку после еды, то, прежде чем затевать с ним игры, нужно подождать 30 минут. А снизить физическую активность следует за полтора-два часа до сна.
2. Одежда должна быть легкой, удобной, теплой, не стеснять движений, не мешать свободному дыханию, кровообращению, не раздражать кожу ребенка. Это могут быть курточка, хорошо защищающая от ветра, шерстяной или с начесом лыжный костюмчик или пальто из шерстяной ткани. Необходимые атрибуты – теплый шарф и варежки, удобная обувь, шапка-ушанка или шерстяная вязаная шапочка на подкладке

ПУСТЬ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ БУДЕТ В РАДОСТЬ!!!