Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура. Здоровье малыша, развитие его интеллекта. Формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений – вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.

Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. Маленький – значит слабый, - считают родители, - его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы не ушибся!), не лазал (а если упадёт?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребёнка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей – в разумном физическом воспитании.

Не обязательно делать ребенка спортсменом, но необходимо давать ему двигательную нагрузку. Выходные многие мамы посвящают домашним делам,  у нас часто не находится минутки даже взглянуть на ребенка. А это неправильно. Оставьте свои дела и пообщайтесь со своими горячо любимыми детьми! Утром в выходной день включите диск с музыкой и потанцуйте несколько минут, подурачьтесь вместе. Обязательно погуляйте в выходной день. Летом возьмите с собой самокат, велосипед, ролики. Зимой не забывайте про лыжи и санки.Еще один хороший способ оздоровить ребенка — плавание в бассейне, особенно всей семьей.

        Совсем здорово, если в Вашей квартире есть спортивный уголок. Но надо помнить, что нельзя оставлять ребенка без присмотра. Можно приобрести видеозапись  физических упражнений и дома, вместе с ребенком заниматься. Если ребенок маленький, можно показывать ему упражнения в игровой форме на примере игрушек (лучше всего подойдут мягкие игрушки с длинными лапками). Дети очень любят, когда с ними играют и поэтому с радостью будут повторять движения за своим любимым зверьком. Самое главное, чтобы эти занятия приносили радость, не надо заставлять ребенка, если у него нет настроения, подойдет любое время дня. Надо лишь взять за правило обязательно чередовать в течение дня наши привычные и любимые просмотры телепередач небольшой разминкой. Во многих семьях в выходные телевизор включается с утра и под него проходит вся жизнь. Конечно, маме удобно выполнять свою домашнюю работу, когда дети заняты телевизором или компьютером. Но надо уяснить себе, что всех дел все равно не переделаешь, а дети вырастут очень быстро и уже мы будем нуждаться в их обществе. Поэтому наслаждайтесь моментом, пока они нас зовут в свои игры! А поскольку современные люди, и особенно наши дети, страдают от недостатка двигательной активности устраивайте свои семейные физкультурные праздники, соревнования, состязания.

Домой можно и нужно приобрести для ребенка массажные мячики для ног. Катая их, ребенок самостоятельно массирует стопу, что очень полезно для профилактики плоскостопия, а также отлично снимает усталость. Этими мячиками можно проводить массаж всего тела. Если позволяет площадь квартиры, обязательно приобретите фитболы, занятия с мячами, дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника, одновременно повышают тонус мышц, улучшают координацию движений, развивают равновесие, улучшают работу вестибулярного аппарата, а также обмен веществ. Данный «веселый» разноцветный надувной тренажер поможет вернуть утерянную подвижность, которой все мы обладали в детстве, оживит ваши мышцы и подарит им полноценную жизнь.

Занимаясь с ребёнком, взрослый помогает ему подтянуться, высоко подпрыгнуть, взобраться на стул или на гимнастическую стенку. Ребёнок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности движений. Постепенно эти совместные занятия станут самыми счастливыми событиями дня, и ребёнок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребёнка может принести  желаемые  результаты: регулярное повторение и логическая преемственность занятий являются предпосылками успеха.

Большую роль в организации досуга в семье играют спортивные праздники. Дети любят и ждут их, ведь праздники в жизни детей радость, новые впечатления, положительные эмоции. Когда дети и родители вместе играют, даже смотрят телевизор, они, проникаются всеобъемлющим чувством семейности и всепоглощающей любви. Это положительно сказывается как на  укреплении здоровья, внутрисемейных отношений, так  и  на построении взаимного понимания между двумя поколениями.

Очень важно, когда в семье уделяется много времени  игровой деятельности. Именно семья в первую очередь помогает ребенку делать первые открытия  в познании окружающего мира.  А создание комфортной  игровой обстановки  позволяет ребенку чувствовать себя значимым, не ощущать недостаточность его возможностей.  Играя с ребенком, родителям необходимо общаться с ним доброжелательно  и на равных, чтобы ребенок сам мог  выбирать игру.

         Путешествия всей семьей приносит огромную пользу в развитии детей. Ведь от общения с другими детьми у них развивается  и любознательность, и интерес к окружающему, и умение общаться со сверстниками. Главное , учитывайте возможности  детей, чтобы не ранить  самолюбие ребенка.

         Организация родителями досуга  укрепляет психику детей, формирует положительные эмоции, развивает эмоционально-волевую сферу. Дети забывают о своих недостатках и чувствуют  себя полноценными людьми.

В заключение хочу сказать, не проводите выходные дни в горизонтальном положении. На нас смотрят дети и перенимают нашу модель поведения. Изредка отрывайтесь от диванов, компьютеров и телевизоров, а желательно чаще от них отрывайтесь и общайтесь с Вашими дорогими детьми, они очень Вас любят и ждут.

    Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура. Здоровье малыша, развитие его интеллекта. Формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений – вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.

Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. Маленький – значит слабый, - считают родители, - его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы не ушибся!), не лазал (а если упадёт?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребёнка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей – в разумном физическом воспитании.

Не обязательно делать ребенка спортсменом, но необходимо давать ему двигательную нагрузку. Выходные многие мамы посвящают домашним делам,  у нас часто не находится минутки даже взглянуть на ребенка. А это неправильно. Оставьте свои дела и пообщайтесь со своими горячо любимыми детьми! Утром в выходной день включите диск с музыкой и потанцуйте несколько минут, подурачьтесь вместе. Обязательно погуляйте в выходной день. Летом возьмите с собой самокат, велосипед, ролики. Зимой не забывайте про лыжи и санки.Еще один хороший способ оздоровить ребенка — плавание в бассейне, особенно всей семьей.

        Совсем здорово, если в Вашей квартире есть спортивный уголок. Но надо помнить, что нельзя оставлять ребенка без присмотра. Можно приобрести видеозапись  физических упражнений и дома, вместе с ребенком заниматься. Если ребенок маленький, можно показывать ему упражнения в игровой форме на примере игрушек (лучше всего подойдут мягкие игрушки с длинными лапками). Дети очень любят, когда с ними играют и поэтому с радостью будут повторять движения за своим любимым зверьком. Самое главное, чтобы эти занятия приносили радость, не надо заставлять ребенка, если у него нет настроения, подойдет любое время дня. Надо лишь взять за правило обязательно чередовать в течение дня наши привычные и любимые просмотры телепередач небольшой разминкой. Во многих семьях в выходные телевизор включается с утра и под него проходит вся жизнь. Конечно, маме удобно выполнять свою домашнюю работу, когда дети заняты телевизором или компьютером. Но надо уяснить себе, что всех дел все равно не переделаешь, а дети вырастут очень быстро и уже мы будем нуждаться в их обществе. Поэтому наслаждайтесь моментом, пока они нас зовут в свои игры! А поскольку современные люди, и особенно наши дети, страдают от недостатка двигательной активности устраивайте свои семейные физкультурные праздники, соревнования, состязания.

Домой можно и нужно приобрести для ребенка массажные мячики для ног. Катая их, ребенок самостоятельно массирует стопу, что очень полезно для профилактики плоскостопия, а также отлично снимает усталость. Этими мячиками можно проводить массаж всего тела. Если позволяет площадь квартиры, обязательно приобретите фитболы, занятия с мячами, дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника, одновременно повышают тонус мышц, улучшают координацию движений, развивают равновесие, улучшают работу вестибулярного аппарата, а также обмен веществ. Данный «веселый» разноцветный надувной тренажер поможет вернуть утерянную подвижность, которой все мы обладали в детстве, оживит ваши мышцы и подарит им полноценную жизнь.

Занимаясь с ребёнком, взрослый помогает ему подтянуться, высоко подпрыгнуть, взобраться на стул или на гимнастическую стенку. Ребёнок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности движений. Постепенно эти совместные занятия станут самыми счастливыми событиями дня, и ребёнок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребёнка может принести  желаемые  результаты: регулярное повторение и логическая преемственность занятий являются предпосылками успеха.

Большую роль в организации досуга в семье играют спортивные праздники. Дети любят и ждут их, ведь праздники в жизни детей радость, новые впечатления, положительные эмоции. Когда дети и родители вместе играют, даже смотрят телевизор, они, проникаются всеобъемлющим чувством семейности и всепоглощающей любви. Это положительно сказывается как на  укреплении здоровья, внутрисемейных отношений, так  и  на построении взаимного понимания между двумя поколениями.

Очень важно, когда в семье уделяется много времени  игровой деятельности. Именно семья в первую очередь помогает ребенку делать первые открытия  в познании окружающего мира.  А создание комфортной  игровой обстановки  позволяет ребенку чувствовать себя значимым, не ощущать недостаточность его возможностей.  Играя с ребенком, родителям необходимо общаться с ним доброжелательно  и на равных, чтобы ребенок сам мог  выбирать игру.

         Путешествия всей семьей приносит огромную пользу в развитии детей. Ведь от общения с другими детьми у них развивается  и любознательность, и интерес к окружающему, и умение общаться со сверстниками. Главное , учитывайте возможности  детей, чтобы не ранить  самолюбие ребенка.

         Организация родителями досуга  укрепляет психику детей, формирует положительные эмоции, развивает эмоционально-волевую сферу. Дети забывают о своих недостатках и чувствуют  себя полноценными людьми.

В заключение хочу сказать, не проводите выходные дни в горизонтальном положении. На нас смотрят дети и перенимают нашу модель поведения. Изредка отрывайтесь от диванов, компьютеров и телевизоров, а желательно чаще от них отрывайтесь и общайтесь с Вашими дорогими детьми, они очень Вас любят и ждут.