Советы родителям по формированию здорового образа жизни



Совет 1. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не высказывайте своё пренебрежение к физическому развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок. Часто ребёнок живёт под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. А ущемление потребности в самовыражении больнее всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. «Почему ты не делаешь зарядку? Почему так долго сидишь перед телевизором? Почему так поздно ложишься спать?» — всё это пустой звук для ребёнка. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребёнка и как можно полнее учитывать их.

Совет 2. Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гигиеническая гимнастика.

Все мерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку - поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей — не должно быть противоположных распоряжений (мама — «хватит бегать»; папа — «побегай ещё минут пять»). Если это происходит — ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи.

Совет 3. Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями.

Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребёнок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

Совет 4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет.

Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.

Совет 5. Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи.

Ребёнок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребёнку понять, что они уважают его чувства, желания и мнения.

Совет 6. Важно определить индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе физических упражнений.

Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребёнок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, например физической силы, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребёнок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

Совет 7. Не меняйте слишком часто набор физических упражнений.

Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

Совет 8. Важно соблюдать культуру физических упражнений.

Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Всё должно делаться «взаправду».

Совет 9. Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст.

Совет 10. Не заставляйте ребёнка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет.

Приучайте детей к физической культуре собственным примером.

Семейный кодекс здоровья



1.Каждый день начинаем с зарядки.

2.Просыпаясь, не залеживаемся в постели.

3.Берем холодную воду в друзья - она дарит бодрость и закалку.

4.В детский сад, в школу и на работу - пешком в быстром темпе.

5.Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!

6.При встрече желаем друг другу здоровья! (Здравствуй!)

7.Режим - наш друг, хотим все успеть - успеем!

8.Ничего не жевать, сидя у телевизора!

9.В отпуске и в выходные - только вместе!

Движение - залог здоровья



Движение - основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. Подготовка к школе для многих родителей – прежде всего интеллектуальное развитие ребёнка к школе, они зачастую забывают о его двигательной подготовке.

Ребёнок, прошедший курс домашнего физического воспитания, имеет существенные преимущества перед своими сверстниками.

Во-первых, он сильнее, его движения более координированы. Как правило, он обладает хорошим здоровьем и гораздо быстрее адаптируется к новой обстановке;

Во-вторых, во время проведения подвижных игр и эстафет он никогда не окажется среди тех маленьких неумех, которых сверстники не хотят брать в свою команду;

В-третьих, вашему «спортсмену» гарантирована хорошая успеваемость по таким предметам, как физическая культура и ритмика. И не только. Сложные координационные движения с предметами и без них совершенствуют не только моторику, но и способствуют развитию центров головного мозга, а высокая двигательная активность, прогулки на свежем воздухе позволяют быстрее осваивать учебный материал. Все это очень важно, когда в жизни начинается новый этап.

Основные двигательные действия

Ходьба – это прекрасное средство физического воспитания, обеспечивающее влияние на все группы мышц и системы органов и доступно абсолютно всем.

Длительные прогулки – должны совершаться в любое время года, в любую погоду, в удобном для ребёнка темпе. Учите ребёнка ходить по разным поверхностям: песку, снегу, льду, воде, высокой траве, камням – и в разной обуви: легких тапочках, кроссовках, тяжёлых ботинках, сапогах, а также босиком.

Бег – как и ходьба, относится к естественным видам двигательной деятельности. Бег заставляет функционировать в усиленном режиме, не только мышечную, но и все другие системы организма, особенно сердечно - сосудистую и дыхательную.

Прыжки – так же как и бег, одно из любимейших занятий детей. Поэтому они с удовольствием будут выполнять предлагаемые упражнения. Виды прыжков очень многочисленны: прыжки на месте и с продвижением, на двух ногах и на одной, с высоты и через препятствия, в длину и высоту, через скакалку и обруч и т. д.

Метание вместе с бегом составляют самые древние, самые естественные и самые распространённые упражнения, которые помогают правильному развитию организма и развивают глазомер. Упражнения в метании включают в себя игры с мячом, метание в цель, метание на расстоянии. Игры с мячом включают в себя различные упражнения, которые сводятся главным образом к тому, чтобы бросать мяч в различных направлениях и ловить его различными способами.

Физкультура дома





Культура домашнего физического воспитания начитается с закладывания привычки выполнять утреннюю зарядку. Оценить и понять всю важность этого процесса ребенок сможет лишь в том случае, если родители будут подавать ему в этом пример. Так что некоторое время, пока у ребенка не выработается привычка, родителям придется поделать утреннюю зарядку вместе с ним. Если повезет, зарядка войдет в привычку и у родителей, ведь она ничуть не менее важна и для их организмов, но об этом часто забывают.

Чтобы зарядка не становилась «каторгой», нужно пораньше ложиться спать. К моменту подъема следует хорошенько высыпаться и восстановить силы. Проводить утреннюю зарядку для ребенка желательно в форме игры. Кроме того, дети часто любят повторять движения за взрослыми, так что заинтересованность ребенка напрямую зависит от активности участия в процессе родителей.

Прогулки – норма каждого дня

Одной лишь утренней зарядкой домашнее физическое воспитание ребенка не должно ограничиваться. Ему нужно обеспечивать активный досуг, чтобы он как можно больше времени пребывал в движении. Не стоит отказывать детям в их желании поиграть с мячом или покататься на велосипеде, лыжах, санках и коньках. Чрезвычайно полезно для ребенка плавание. Регулярные занятия в бассейне очень полезны для развивающегося организма. Занятие командными видами спорта выполняют даже две важные задачи одновременно: стимулируют физическое развитие ребенка и учат его работать в коллективе.

Как и воспитание в целом, физическое воспитание ребенка во многом зависит от родителей. И они обязаны приложить максимум усилий, чтобы их ребенок рос физически здоровым и крепким, ведь это предопределяет всю дальнейшую жизнь человека.