

Консультации для родителей

«Растите детей здоровыми!»

Как часто мы, взрослые, раздражаемся, когда дети бессмысленно, как нам кажется, бегают по квартире, носятся по двору, и мы не можем увести их домой. Нам представляется это что шаловливостью, нежеланием подчиниться нашим требованиям. Так ли это?

Не следует путать шаловливость ребенка с удовлетворением его биологической потребности в движениях, а такая потребность имеется. Присмотритесь к поведению вашего ребенка. Если его движения ограничить на протяжении 2-3 часов, то в дальнейшем он постарается «компенсировать» это повышенной подвижностью.

В течение дня ребенок совершает множество разнообразных движений. Сумма их называется двигательной активностью. Суточная величина двигательной активности должна полностью удовлетворять биологическую потребность организма в движениях. Задача родителей - создать необходимые условия для оптимальной двигательной активности детей.

Почему это важно? Дело в том, что недостаток движения особенно отрицательно отражается на растущем организме ребенка, на состоянии его сердечно -сосудистой и дыхательной систем, на развитии и функциях многих органов. Малоподвижный образ жизни может даже вызвать болезнь, которую медики называют гипокинезией. При этом заболевании нарушается обмен веществ, деятельность опорно-двигательного аппарата и вегетативной нервной системы, резко снижается физическая работоспособность.

Вашему ребенку пять лет, через год он идет в школу. Занятия в школе, учебные нагрузки, необходимость длительное время сидеть за партой могут привести к ограничению его двигательной активности. Закономерно встает вопрос - как избежать гипокинезии, как организовать физическое воспитание ребенка в семье?

Утренние - не часы - минуты должны быть отданы гимнастике. Не даром эти физические упражнения называют зарядкой бодрости на весь день. Упражнения простые и разнообразные. Примерно каждые две недели комплекс упражнений рекомендуется менять.

Не забудьте перед началом упражнений открыть форточку. Заниматься ребенок должен в майке и трусах. Чистый, свежий воздух, движения, а после этого умывание - и вялости, сонливости, как не бывало.

В выходные дни и, особенно во время отпуска, когда ребенок остается с вами, необходимо найти время для того, чтобы побегать с ним на коньках или лыжах, если это зима; летом поиграть в мяч, покататься на велосипеде, пойти в лес и т.п. Эти часы совместных занятий полезны не только для здоровья ребенка, но и для вашего. Не упускайте эту возможность!

Если ребенок не посещает детский сад, следует уделить больше внимания физическому воспитанию. Как можно больше времени ребенок ежедневно должен быть на воздухе, в движении. Все что говорится о ежедневной утренней гимнастике, подвижных играх, обязательный элемент режима дня. Ребенок должен иметь возможность попрыгать и

побегать. Такая самопроизвольная активность восполняет недостаток движения, «насыщает» двигательный голод. Не препятствуйте этому.

Не всегда есть возможность оборудовать домашний «стадион», но обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка - доступны всем, так же как санки, коньки, лыжи. Приобретите их.

В последние годы некоторые родители стремятся рано привлекать своих детей к регулярным занятиям такими видами спорта, как фигурное катание на коньках, художественная гимнастика, плаванье. Полезно ли это? Однозначно ответить нельзя. Регулярные тренировки и связанные с ними физические нагрузки, если они ребенку дошкольного возраста не по силам, будут вредны. С семи лет только некоторые дети, прошедшие тщательное медицинское обследование, могут начинать такие занятия.

Ученые установили, что ребенок 5-7 лет должен делать 13-17 тыс. шагов, находиться в движении 2,5-3,5 часа. В это количество входит не только ходьба, но и бег, и прыжки, и другие виды движений.

Если ваш ребенок посещает детский сад, то там занятия физической культурой проводятся по определенной программе, составленной с учетом возраста детей. Программа включает постепенно увеличивающиеся по объему и сложности упражнения, подвижные игры и др. Эти занятия являются составной частью режима дня в детском саду. Но их недостаточно.

Вечером, когда вы взяли ребенка из сада, найдите возможность пройти с ним пешком хотя бы часть дороги. Прогулка — это ваше время общения, а 20-30 минут, затраченные на нее, вернут и вам бодрость после трудового дня, «не пропадут даром» ни для здоровья, ни для настроения.

Привлекайте детей к посильной для них работе. Ребенок может помочь накрыть на стол, убрать со стола, вытереть пыль с низкой мебели, полить цветы и др. Пусть сначала у него получается не очень хорошо, постепенно он научится выполнять все ваши поручения правильно. Это полезно для воспитания трудовых навыков, и в то же время является одной из форм двигательной активности.

Подвижные игры, обучение катанию на коньках, лыжах не только совершенствуют двигательные умения ребенка, развивают у него ловкость, быстроту, силу и выносливость, но способствуют воспитанию таких важных черт характера, как настойчивость в достижении цели, чувства товарищества. В жизни эти качества будут очень полезны.

Учеными установлена безусловная связь между двигательной активностью и развитием ребенка, способностью его организма оказывать сопротивление болезням. Вот почему активные дети болеют реже.

Помните: физические упражнения, подвижные игры на воздухе - мощное средство укрепления здоровья вашего ребенка!