

«Школа Почемучки»

У родителей, чьи дети посещают детский сад, часто возникают вопросы . Попробуем ответить на самые частые из них.



1. Что такое закаливание?

Закаливание- это комплекс мероприятий, направленный на укрепление иммунной системы организма. Самые оптимальные условия для формирования адекватной защитной реакции организма обеспечивают контрастные процедуры(например, обливание ног горячей и холодной водой, контрастный душ).



2. Можно ли использовать закаливающие процедуры, если ребенок часто болеет?

Не только можно, но и нужно! Но методы и приемы закаливания должны носить щадящий характер и подбираться строго индивидуально с учетом состояния здоровья ребенка. В период болезни и выздоровления закаливание не рекомендуется.



3. Нужна ли утренняя гимнастика в детском саду?

Назначение утренней гимнастики состоит в том, чтобы пробудить организм ото сна. Однако, в детском саду она важна не столько как средство пробуждения, сколько как организованное общение детей, средство повышения эмоционального тонуса, снятие психического напряжения от расставания с родителями.



4. Зачем нужны спортивные праздники в детском саду?

Они способствуют совершенствованию двигательных умений и навыков, формированию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, пропаганде здорового образа жизни. Особое значение имеют праздники с родителями. Роль личного примера неоспорима!



5. Привлечь ли ребенка к физической культуре, если у него другие интересы?

Движение является биологической потребностью организма, особенно в период роста. Поэтому полное отсутствие интереса к физическим упражнениям-тревожный сигнал. Нужно осторожно и терпеливо возвращать ребенку данный природой интерес к движению. Высказывания типа «Он не хочет идти на физкультуру, оставьте его в группе» звучать, особенно присутствии ребенка, просто не должны! Покажите ребенку личный пример-начните с зарядки.

