КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «РАСТИ  ЗДОРОВЫМ,  МАЛЫШ»



Физкультура и спорт, как известно, эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка. Как считают современные авторы, начиная занятия физкультурой после 3 лет, родители уже опоздали с началом физического воспитания ребенка. Однако физическое развитие ребенка в возрасте от 3 до 6 лет позволяет заинтересовать его занятиями спортом и научить основным навыкам и принципам физической культуры.
Занятия физкультурой усиливают компенсаторные возможности организма, повышают его сопротивляемость. Оздоровительный бег, гимнастические упражнения, лыжи, велосипед, плавание все эти средства обладают высокой степенью воздействия на организм, поэтому требуется контролировать интенсивность нагрузок на детей при оздоровительных занятиях. 
Здоровье великое благо, недаром народная мудрость гласит: Здоровье - всему голова! Важным аспектом оздоровительной физкультуры являются самостоятельные занятия с детьми в домашних условиях, в семейной обстановке, направленные на оздоровление и закаливание детей. Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма. Ни одно лекарство не поможет ребенку так, как последовательные и систематические занятия физкультурой.
В последнее время отмечается огромный рост популярности оздоровительных физических упражнений, никогда люди так не увлекались различными формами оздоровительной физкультуры всей семьей, как это происходит сегодня. Привычной картиной становятся семьи, в полном составе занимающиеся бегом, лыжами, закаливанием, моржеванием и другими видами оздоровительной физкультуры.

1. Утренняя гимнастика


Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые упражнения.
Утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе, если это не возможно, например, в городе, то занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха 16-17 0 С. Для упражнений выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь гимнастический коврик. Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите малыша (если не он разбудил Вас), откройте форточку или окно, включите музыку и, пожалуйста, набирайтесь бодрости, сил и здоровья.
Рекомендуется совмещать занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: заниматься можно босиком, минимум одежды стесняющей движения.
При выполнении ребенком упражнений, нужно научить его, а затем постоянно контролировать правильное дыхание малыш должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая полный выдох. В большинстве упражнений имеются указания, когда делать вдох, а когда выдох. Также необходимо следить, чтобы ребенок не делал лишних движений в суставах, например, сгибание колен, при выполнении движений для туловища.
При занятиях можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.  Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такова:
а) потягивание;
б) ходьба (на месте или в движении);
в) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
г) упражнения для мышц туловища и живота;
д) упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);
е) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед (в стороны));
ж) упражнения силового характера;
з) упражнения на расслабление;
и) дыхательные упражнения.
При подборе упражнений особое внимание необходимо уделять их доступности для ребенка и разнообразию. Комплексы упражнений рекомендуется менять, в зависимости от заинтересованности ребенка, раз в месяц, начиная постепенно заменять отдельные составляющие через 3 недели начала занятий по данному комплексу.
Эффективность утренней гимнастики с детьми возрастает, если в нее включены упражнения с предметами: гантели (0,3 0,5 кг), гимнастической палкой, скакалкой, мячом и т.д. До и после зарядки, 2-3 раза в неделю, подсчитывайте пульс ребенка, если после занятий он не превышает 100-110 ударов в минуту, то все в порядке.
Утренняя гимнастика не только пробуждает организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект. После зарядки можно предложить ребенку легкий бег, а затем рекомендуется принять водные процедуры.

2. Закаливание


Обязательным элементом физического воспитания в семье, имеющим большое значение для укрепления здоровья и сопротивляемости инфекциям является закаливание. Сущность закаливания организма заключается в тренировке терморегуляторного аппарата, в развитии защитных реакций, снижающих чувствительность детского организма к вредному действию раздражителей внешней среды.
Все виды закаливания обладают общим благоприятным воздействием на организм, улучшают функционирование всех его систем и органов. Процесс закаливания очень специфичен, то есть холодные процедуры повышают устойчивость к холоду, воздействие высоких температур к жаре. При организации закаливающих процедур необходимо твердо усвоить, что успех возможен, только при условии, когда закаливающие процедуры проводятся систематически, непрерывно, длительное время. Нежелательны пропуски даже в 2-3 дня, а перерыв в 2-3 недели, вынуждает начинать закаливающие процедуры с ранних стадий.
При закаливании организма используют обычно природные факторы: воздух, солнце и воду. При выборе закаливающих средств и их дозировки должны учитываться состояние здоровья, выносливость и другие индивидуальные особенности ребенка.
Закаливание может проводиться воздухом, водой и солнцем. Хороший эффект дает хождение детей босиком, с
постепенным увеличением времени. Лето самая удобная пора для начала процедур по закаливанию детей. Начинать лучше с щадящих процедур воздушных ванн. Вначале их проводят в комнате, а затем на открытом воздухе. Очень эффективны влажные обтирания. Во всех случаях, исходя из индивидуальных особенностей ребенка, до начала процедур закаливания необходимо проконсультироваться с врачом.

