

Консультация для родителей.

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА.

инструктор по физической культуре Студеникина И.Г.

Для родителей ребенок – это счастье, и им хочется вырастить своего малыша здоровым, крепким, сильным. Одно из условий, чтобы вырастить такого ребенка, является правильное физическое воспитание.

Очень важно в первые годы жизни заложить основу здоровья ребенка, создать наилучшие условия для физического развития, оберегать детей от заболеваний, переутомлений и в тоже время воспитывать их выносливыми, закаленными, подготовленными к жизни.

До трех лет, когда развитие ребенка происходит интенсивно и формируются двигательные навыки, правильная постановка физического воспитания, особенно важна. Для этого родителям необходимо знать основные задачи и средства физического воспитания детей, это:

- охрана и укрепление здоровья ребенка, нормальное функционирование всех органов и систем организма;
- обеспечение своевременного полноценного физического развития;
- развитие движений;
- обеспечение бодрого, уравновешенного состояния ребенка;
- воспитание культурно-гигиенических навыков.

Основными средствами своевременного полноценного развития детей в первые три года жизни, являются: правильный режим; правильное питание; систематическое использование воздуха, воды, воздуха и солнца для закаливания детского организма; создание благоприятных условий для разнообразной деятельности и прежде всего для движений ребенка.

Для обеспечения нормального физического развития необходимо прежде всего соблюдение режима дня, т.е. правильное распределение времени для сна, еды, различных видов деятельности и отдыха в течении суток.

Необходимо, чтобы в семье так же, как и в детском саду, выполнялось основное требование режима – точность во времени и чередование режимных процессов, смена одних видов деятельности другими.

Систематическое чередование различных видов деятельности создает необходимый ребенку режим умственной и двигательной нагрузки и отдыха.

От того, насколько родители внимательно относятся к соблюдению режима, во многом зависит бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное состояние ребенка.

