

Здоровье в порядке – спасибо зарядке



Кто не знает, что движение полезно для здоровья?!

И о важности здорового питания все мы тоже наслышаны. Ну а то, что расслабление – это бальзам для души и тела, каждый наверняка испытал на себе. Лишь тот, кто занимается спортом и много двигается, действительно заботится о своём здоровье. Как говорил мудрый Сократ: «Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто».

Здоровье детей и их развитие – одна из главных задач семьи и детского сада. Именно поэтому, наш детский сад уже не первый год ставит перед собой такую задачу. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений – детские неврозы.

Ну, а каков он, по вашему мнению, здоровый ребёнок?

- Прежде всего, если он болеет, то очень редко и ни в коем случае не тяжело.
- Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям.
- Развитие его физических, прежде всего двигательных качеств, проходит гармонично.
- Нормальный, здоровый ребёнок достаточно быстр, ловок и силен.
- Суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъёмов и спадов активности.
- Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребёнку не страшны, т.к. он закалён, его система терморегуляции хорошо тренирована, поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либо лекарствах.
- Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребёнок не имеет лишней массы тела.

Конечно, мы описали «портрет» идеально здорового ребёнка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребёнка, близкого к такому идеалу, задача вполне посильная.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей.

Перед утренней гимнастикой стоят такие задачи:

- «разбудить» организм ребенка;
- привести в тонус мышечную систему;
- активизировать деятельность сердечной;
- дыхательной и других функций организма;
- стимулировать работу внутренних органов и органов чувств;
- способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки;
- предупреждать возникновение плоскостопия.





Хочется отметить, что у детей, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Это дисциплинирует и организует детей и полезная привычка сохраняется на протяжении всей жизни.

В детском саду утренняя гимнастика проводится ежедневно.

Уважаемые родители!

Мне хочется призвать вас к тому, чтобы и дома, в выходные, праздничные дни вы не нарушали режим и выполняли с ребенком утреннюю гимнастику, тогда ребенок, придя в детский сад после выходных или отпуска, занимаясь физкультурой, не будет испытывать боли в мышцах.

Сейчас хочу вам дать несколько действенных советов:

1. Подбирая упражнения для гимнастики, учитывайте возраст ребенка. Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребёнка, он не сможет хорошо его выполнить.
2. Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и бега. Затем выполняются общеразвивающие упражнения. Они должны быть разнообразными и охватывать все основные группы мышц (шеи, плечевого пояса и рук, спины, живота, ног). Закончить утреннюю гимнастику следует спокойной ходьбой, чтобы восстановить все системы организма.
3. Чтобы, ребёнку было интересно заниматься, можно проводить, гимнастику сопровождая словами (делаем взмахи руками как птица, подскоки сравнивать с мячом и т. д., можно использовать небольшие стихотворения.
4. Можно использовать музыкальное сопровождение, что позволит вызвать положительные эмоции и радостное ощущение.



Уважаемые родители!

Хочется пожелать крепкого здоровья вам и вашим детям. Соблюдайте режим дня в детском саду и дома!