

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Двигательный режим дома



Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим, систематические физкультурные занятия, правильная двигательная активность, использование эффективной системы закаливания, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье.

Одним из важных компонентов является двигательный режим дома.

Двигательная активность – биологическая потребность организма, от степени удовлетворения которой, зависит здоровье ребенка, его физическое и общее развитие. Двигательная активность положительно влияет на все психологические функции детей.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Ученые пришли к выводу, что для эффективного оздоровления, профилактики массовых респираторных болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь - выносливость, которая в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней. Чтобы повысить выносливость организма и создать правильный двигательный режим дома надо использовать циклические упражнения. К ним относятся: бег, быстрая ходьба, плавание, бег на лыжах, езда на велосипеде, ритмическая гимнастика. А так же, с определенными оговорками, такие виды спорта; как баскетбол, теннис, ручной мяч, футбол и др.

1. *Медленный бег* со скоростью 6-8 км\ч для старших дошкольников при правильном использовании является эффективным оздоровительным средством, благоприятно воздействующим на все физиологические системы и психологические функции.

2. *Оздоровительная ходьба* эффективно использовать в семейных туристических походах на природу. Они благоприятно влияют на здоровье и взрослых и детей. Продолжительность похода с детьми дошкольного не превышает 3-4 часа, с остановками на привал. После 50-60 минут ходьбы.

3. Одно из любимых доступных с 4-летнего возраста спортивных развлечений – *катание на санках*. Поднимаясь с санками в горку, ребенок преодолевает препятствие, совершает мышечную работу. Таким образом, тренируется его мышечная система, укрепляются легкие.

4. Детей в возрасте 4-5 лет уже можно учить *ходьбе на лыжах*. Одно пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе даст неистощимый запас свежести и бодрости. Физические движения как нельзя лучше способствуют повышению обмена

веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему. Закалка организма – лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней.

5. С 4-5 летнего возраста можно начинать *катание на коньках*. Оно благоприятно влияет на здоровье и физическое развитие, способствует укреплению мышц ног, спины, живота, суставов, улучшает чувство равновесия.

6. Одно из любимых занятий – *катание на велосипеде* 3-4 летние дети легко овладевают ездой на трех колесном велосипеде, а с 5 лет – на 2-х колесном. Катание на велосипеде полезно, прежде всего, тем, что способствует пребыванию на воздухе. Укрепляются мышцы ног, развивается равновесие, координация движений, помогает воспитывать смелость, решительность. Однако оно рекомендуется только тем, у кого нет начальных форм нарушений осанки.

7. Из всех видов спорта *плавание* отличается тем, что им можно заниматься с рождения. Плавание оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, способствуя увеличению ее мощности, экономичности, жизнедеятельности. Умеренные плавательные нагрузки оказывают благотворное воздействие на нервную систему, «снимая» утомление, улучшает сон и повышает работоспособность. Плавание может помочь излечить нарушение осанки и сутулость. С 5-6 лет детей можно учить плаванию. Оно полезно тем, что закаляет организм, укрепляет сердце, развивает легкие, воспитывает смелость.

8. *Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, теннис, футбол, бадминтон* тоже можно включить в двигательный режим дома. Начинать заниматься ими могут дети уже с 3-х лет.

9. Начинать занятия *ритмической гимнастикой* можно и нужно в дошкольном возрасте. Дети, совместно с родителями могут выполнять различные танцевальные упражнения дома под музыку.

Удачи и здоровья!