

Что нужно делать дома, чтобы приобщать детей к здоровому образу жизни



Долг родителей - укрепить здоровье ребёнка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

Приучая детей к определённому режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки, тем самым сохраняем их здоровье. Твёрдый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей - одно из существенных условий нормального физического развития ребёнка.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются физические упражнения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), спортивные упражнения, гигиенические факторы (режим дня, питание, сон и т.п.), естественные силы природы (солнце, воздух и вода).

Физические упражнения

- задания и объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом и тут же показывать все движения.

- упражнения должны быть интересными, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например «Птичка», «Кошка». Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями - изображать всё в виде игры. Количество повторов от 2-3 раз.

Родители находят время физическими детьми и их здоровьем, внешний вид, самочувствие



обязаны ежедневно для занятий упражнениями со своими тщательно следить за обращая внимание на настроение и ребёнка.