«Растим детей здоровыми и крепкими».
Консультация для родителей

Ребенок - это радость, надежда и счастье родителей. Как хочется видеть своего малыша здоровым, крепким, сильным. Воспитание физически крепкого молодого поколения начинается с самого раннего возраста.

Известно, что развивается ребенок в результате непосредственных воздействий на него взрослых, в процессе самостоятельной деятельности, а также под влиянием информации идущей из окружающей среды.

Необходимо стараться не ограничивать самостоятельную деятельность ребенка, не лишать его радостей преодоления, некоторых посильных для него трудностей.

Задача родителей - способствовать развитию самостоятельной деятельности каждого ребенка. Дети много играют с игрушками, двигаются и вместе с тем с интересом наблюдают за окружающим, рассматривают картинки, по разнообразным поводам обращаются к родителям, с удовольствием выполняют их поручения.

На протяжении первых трех лет жизни решающее значение для развития детей имеет непосредственное влияние взрослых. Формы этого влияния различны: на первом году значительное место занимает показ, на втором и третьем - речь, поведение взрослых, их разговор с ребенком и между собой, их взаимоотношения.

Особенно внимательным должен быть подход к детям, отстающим в развитии. Учитывая их быструю утомляемость, легкую возбудимость, нужно обязательно чередовать движения с паузами отдыха.

Одно из условий повышающих сопротивляемость организма ребенка к различным заболеваниям - правильное физическое развитие, которое зависит от организации всей жизни ребенка, окружающей его среды и воспитания. Трудно переоценить значение движений для физического и нервно-психического развития детей раннего возраста, своевременного возникновения двигательных навыков и последовательного их развития. Этому в значительной степени способствуют гимнастика и массаж.

Однако не все родители имеют четкое представление о пользе гимнастических упражнений в сочетании с закаливанием для правильного физического развития детей. Многие не знают, что именно в раннем детстве особенно важно создать прочную основу для последующего всестороннего развития и укрепления здоровья ребенка.

Крепкий, физически полноценно развивающийся ребенок, меньше подвержен заболеваниям, а заболев, быстрее выздоравливает. Поэтому очень важно создать

благоприятные условия для укрепления здоровья и правильного развития организма детей раннего возраста.

Для детей необходимы : правильное питание, свежий воздух, вода, солнце, тщательный гигиенический уход и правильный режим сна и бодрствования. Однако все это может оказать положительное влияние

на здоровье и физическое развитие ребенка только при правильной организации всей его жизни, при правильном воспитании.

Если ребенок часто отказывается от еды, плохо спит, мало гуляет, то вряд ли он будет хорошо физически развит. Поэтому очень важно уметь удовлетворить органические потребности детей и формировать у них положительное отношение к еде, сну, умыванию.

Во время занятий физическими упражнениями оживляется деятельность нервно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, двигательного аппарата, функций обмена веществ.

Положительное влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм детей может быть достигнуто только при соблюдении соответствующих дозировок и условий, которые не превышали бы возможностей их организма.

Очень важно правильно определить последовательность в обучении детей тем или иным движениям, благотворное влияние гимнастических упражнений скажется только в том случае, если они будут своевременно и правильно применятся.

В каждой семье необходимо создать благоприятные условия для развития движений детей. С первых месяцев жизни надо предоставлять им свободу для удобного передвижения, привлекать взор и слух разнообразными яркими и звучащими предметами и стимулировать их активность.

Основная задача родителей - развивать активные движения ребенка. Характер ребенка, его отношение к жизни, его будущее - в руках родителей. Каждый должен стремиться воспитывать ребенка деятельным, жизнерадостным, добрым и главное - здоровым. А воспитать здорового ребенка не так просто - для этого нужны знания, умение и терпение.