

здоровье - это жизнь

Ничто так не истощает и ослабляет человека,
Как продолжительное физическое бездействие.
Аристотель.

Что же такое **здоровье**? Обратимся к «Словарю русского языка»
С.И.Ожегова: **Здоровье – это правильная, нормальная деятельность организма».**

Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

(Устав Всемирной Организации Здравоохранения)

Сегодня стало модным слово **«гиподинамия»**. Но многие не правильно понимают это слово. Гиподинамия – своеобразная болезнь, с нарушением функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности.

Не секрет, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы, т.к. большую часть времени проводят в статичном положении: сидя за компьютером у стола или телевизора и т.д.

А дети – это люди с постоянной потребностью в движении.

«...А у меня в ногах – вечный двигатель, вечный бегатель и вечный прыгатель».

Ежедневно во всех возрастных группах дошкольных учреждений предусматривается несколько форм организации двигательной активности детей: утренняя гимнастика, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, закаливающие процедуры, занятия физкультурой. Особое внимание уделяется проведению этих видов деятельности на улице, т.к. природный фактор является мощным средством укрепления здоровья детей и их хорошего физического развития. У детей наблюдается значительное повышение уровня физической подготовленности (они быстрее бегают, дальше прыгают, точнее бросают), работоспособности и выносливости. У них улучшается осанка, значительно уменьшается число простудных заболеваний.

В домашних условиях, также необходимо соблюдение детьми двигательной активности. С раннего возраста нужно поддерживать желание в детях активно двигаться, особенно на улице и не стоит наказывать ребенка лишением прогулки. Польза от нее огромна: это и эмоциональный настрой ребенка, и общения с окружающей природой, и главное, возможность активного движения.

Физические упражнения на воздухе способствуют развитию всех органов и систем ребенка, и в первую очередь опорно-двигательного аппарата, повышают мышечный тонус, увеличивают вентиляцию легких, обменных процессов в организме, улучшают силу, координацию движений. Особое удовольствие доставит ребенку ваши, совместные с ним занятия. И не стоит ограничивать движений ребенка восклицаниями: «Не лезь, а то упадешь», «Утомонись», «Стань и отдохни», «Сколько можно бегать» и т.п.

заповеди родителям

1. Любите своего ребенка: вертлявого, непоседливого, заторможенного, необщительного, неповоротливого и т.д. помогите ему, приобщайте его к физкультуре и он обретет все необходимые качества.
2. Не унижайте его, он может и сам стесняется своих качеств.
3. Не относитесь к его проблемам с высоко, ставя их на последнее место. Походы по магазинам важны для вас, но ребенку хочется больше на игровую площадку.
4. Не мучайте себя, если в данный момент не можете что-то сделать для своего ребенка, объясните ему ситуацию, он поймет, что в данный момент вы действительно сожалеете о пропущенной прогулке, но следующая будет более активной и продолжительной.
5. Не ждите, что ваш ребенок будет таким же как вы или таким как вы хотите. Сделайте его таким. Посвятите ему свободное время, возьмите на лыжную прогулку, на речку, в бассейн или просто
6. поиграйте с ним в подвижные игры:

Игры и упражнения для занятий на улице



Игры с мячом:

«Догони мяч» - взрослый катит мяч в противоположную сторону от ребенка и предлагает догнать его.

«Мой веселый звонкий мяч» - взрослый отбивает мяч от земли, приговаривая при этом:
Мой веселый звонкий мяч,

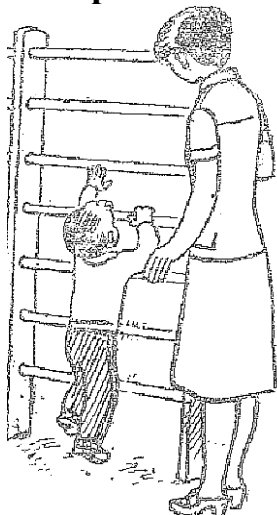
Ты куда пустился вскачь?
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой.

(С.Маршак.)

- **«Дотронься до мяча»** - взрослый держит мяч в вытянутой руке и предлагает ребенку подпрыгнуть и дотронуться до мяча.

И др. Школа мяча (подбрасывание и ловля мяча, отбивание от земли, перебрасывание через препятствие). Эти движения можно организовать в форме соревнования, кто больше подбросит или дальше забросит.

2. Игры с лазанием:



«Обезьянки» - ребенок свободно забирается на гимнастическую стенку. «Обезьянка собирает урожай». Взрослый страхует внизу.

«Пройди и не упади» - ребенок ходит по бревну, сначала держа взрослого за руку. Потом самостоятельно. Можно усложнить: ребенок ползет по бревну или перешагивает через положенные на него предметы (веточки, листья и др.).

3. Возьмите ребенка на каток, пусть он учится скользить, держать равновесие, координировать свои движения, и все это держа вас сначала за руку, что придаст ему уверенность в себе и в вас.