

МБДОУ Детский сад «Синяя птица»



***Консультация инструктора ФК
Гизатуллина.А.В***

«Как помочь детям быть здоровым»

г.Салехард

«Полезьа физической культуры для общего развития детей»

Для детей огромное значение имеют движения. Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки). Очень хорошо, если дома есть небольшой спортивный уголок с простейшими спортивными снарядами (шведской стенкой, кольцами, канатом, перекладиной, мячами, обручем, скакалкой).

Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п. Поэтому родители не должны ограничивать двигательную активность ребёнка, а наоборот, создавать для неё все условия. В течение дня полезно время от времени устраивать физкультминутки. В них можно включить потягивания, повороты головы, также пойдут на пользу различные упражнения для пальцев.

Оказывается, что движения как бы «подзаряжают» мозг, помогая ребёнку быстрее и лучше усвоить информацию. Если есть желание заниматься не только физкультурой, но и спортом, то можно записать ребенка в какую-либо секцию. Есть виды спорта, которые подходят почти всем детям, в силу того, что имеют минимум противопоказаний.

Но в каком же возрасте целесообразно отдавать ребёнка в спортивную секцию?

Определяясь с приоритетами, стоит учитывать, что такие виды спорта как гимнастика или плавание подходят всем детям и имеют минимум противопоказаний.

Заниматься гимнастикой можно с двух-трех лет, а плавать – с самого рождения. Теннис же, художественная гимнастика, конный спорт, единоборства, аэробика, тяжелая атлетика имеют строгие ограничения по возрасту.

При этом надо всегда помнить о закаливании и о пребывании на свежем воздухе.

Это поможет стать нашим детям не только здоровыми и крепкими, но и умными.

Родители должны постоянно осуществлять контроль за здоровьем своего ребенка.

Контроль бывает субъективный (оценить сон, аппетит, настроение, самочувствие, желание тренироваться и работоспособность) и объективный (рост, вес, объем легких, пульс, спортивные результаты). Если физические нагрузки подходят вашему ребенку, то все субъективные показатели обычно хорошие. Когда нагрузка слишком большая появляется вялость, нежелание заниматься физическими упражнениями, ухудшается настроение, сон, работоспособность, поэтому необходимо сразу же понизить или даже прервать на некоторое время спортивные занятия. Физические упражнения должны приносить человеку «мышечную радость», приятную усталость.

Взрослые должны следить за частотой пульса.

Он зависит от возраста, пола, состояния здоровья, тренированности. У нормально развитых детей число сердечных сокращений составляет 90 – 110 ударов в мин.

О пользе занятий физкультурой:

1. Физкультура — это отличное средство от болезней!

Дети и взрослые, занимающиеся физкультурой нечасто болеют и очень редко находятся в плохом настроении.

2. Физкультура заряжает энергией.

Даже 20-30 минут, посвященных утренней зарядке, способны полностью изменить весь день! Во время физических нагрузок в организме вырабатываются, так называемые, гормоны счастья — эндорфины. Благодаря этим гормонам, человек ощущает прилив энергии, существенно повышается работоспособность, улучшается настроение.

3. Подобрать оптимальное время для занятий спортом очень легко!

Самое главное в этом деле — научиться оптимизации, то есть научиться «убивать двух зайцев одним выстрелом». Например, можно провести выходной в парке вместе с семьей и покататься на роликах или велосипедах, поиграть в бадминтон или поплавать на лодке. В конце концов, ежедневная вечерняя прогулка с детьми — равносильна занятию фитнесом в зале. Выполнять некоторые физические упражнения можно в сочетании с обязанностями по дому или во время просмотра мультфильмов.

Физическая активность помогает ребенку расти здоровым, предоставляет безграничные возможности для физического и социального развития.

