

## Растим здорового ребенка

Воспитать ребенка здоровым – это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни.

Основные компоненты здорового образа жизни: рациональный режим; систематические физкультурные занятия; использование эффективной системы закаливания; правильное питание; благоприятная психологическая обстановка в семье.

Своевременное развитие основных двигательных навыков так же важно, как и своевременное интеллектуальное развитие ребенка.

Для успешной учебной деятельности будущего первоклассника очень важна его физическая подготовленность. Известно, что отклонения в физическом развитии отрицательно сказывается на поведении ребенка, тормозят его умственную деятельность. Дети быстро утомляются, пассивны на занятиях, застенчивы и безынициативны, часто не успевают закончить работу вовремя, движения их не координированы, эти ребята не умеют правильно брать дыхание.

Умеренная физическая тренировка и физический труд укрепляют нервную систему, улучшает соотношение возбуждающих и тормозных процессов в коре головного мозга, создают у ребенка уравновешенное нервно-психическое состояние. Однако в подготовительной группе значительно усиливается роль обучения, повышаются требования к качеству выполняемой работы. Поэтому в этом возрасте охрана нервной системы детей от перенапряжения в работе должна занимать особое место. Необходимо в течение дня рационально распределять нагрузку, контролировать смену разной по характеру деятельности.

Наряду с охраной нервной системы в подготовке к школе стоит не менее важная задача - воспитание правильной осанки, правильного положения тела при ходьбе, в положении стоя, сидя. В воспитании осанки не должно быть мелочей. **Важно все: как ребенок спит, стоит, сидит, сохраняет позу в движениях, выполняет различные физические упражнения.**

Воспитание правильной осанки должно сочетаться с развитием силы мышц, удерживающих позвоночник в правильном положении. Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и большое физиологическое значение, так как обеспечивает правильное положение и нормальную деятельность внутренних органов, особенно сердца и легких.

С воспитанием правильной осанки тесно связано укрепление стопы, предупреждения плоскостопия. Так как нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. Всем детям, а не только предрасположенным к плоскостопию, рекомендуются упражнения, укрепляющие свод стопы и опорно-двигательный аппарат.

**Укрепляют опорно-двигательный аппарат: - ежедневная гимнастика и занятия спортом; - ходьба босиком по неровной поверхности (массажные коврики и дорожки, камушки, песок и т.д.); - ежедневная ходьба на носках, пятках, внутренних сторонах стопы.**

Немаловажную роль в подготовке детей к школе имеет закаливание. В закаливании дошкольников широко применяются воздушные и солнечные ванны (**ежедневные прогулки на свежем воздухе не менее 4 часов в день, одежда соответствующая погодным условиям**), также сухое и влажное обтирание, обливание ног и рук прохладной водой, купание в бассейне.

Особого внимания требует охрана зрения ребенка. Многие виды деятельности детей подготовительных к школе групп связаны со значительным напряжением зрения. Следует своевременно переключать детей на другую деятельность, не требующую зрительного сосредоточения, чередовать близкое и далекое восприятие предметов. Должны быть хорошо освещены не только рабочие места, но и те уголки, где проходят самостоятельные игры детей.

Дыхательная функция необычайно важна для нормальной жизнедеятельности детского организма, так как усиленный обмен веществ растущего организма связан с повышением газообмена. Следует учить детей дышать правильно, глубоко и равномерно, не задерживать дыхание при мышечной работе. Надо напоминать детям, что следует дышать через нос. Для наилучшей тренировки надо умело сочетать различные физические упражнения.

Одним из условий всестороннего развития растущего человека – это развитие основных движений, которые не только обуславливают развитие координации движений, силы, пространственной ориентировки, но и способствуют развитию ловкости, быстроты, выносливости – что необходимо для будущего школьника.

**Например:** прыжки в длину с места, в высоту с места, с разбега в высоту и в длину (подготовительная группа), лазание по гимнастической лестнице способствует не только развитию координации движений, но и формированию правильной осанки, укреплению свода стопы, метание развивает глазомер, мышцы рук, координацию движений.

Регулярные занятия физическими упражнениями воспитывают также навыки поведения в коллективе, способность проявлять волевые усилия, развивают инициативу и самостоятельность, помогает выработать привычку систематически заниматься физической культурой и спортом, привить важнейшие гигиенические навыки. Большое место занимают упражнения для мелких мышц кистей рук, стоп, шеи, а также сочетание нескольких упражнений, выполняемых слитно.

**Например:** отбивание мяча одной рукой об пол с продвижением вперёд, отбивание мяча об стенку с хлопком и ловля двумя руками.

Важно упражнять старших дошкольников в разных видах ходьбы и бега, которые укрепят опорно-двигательный аппарат и окажутся необходимыми в туристических походах, дальних прогулках.

**Например:** ходьба с выпадом, ходьба гусиным шагом, паучком, на высоких четвереньках, ходьба скрестным шагом, боковым скрестным шагом, с хлопком под коленкой, под прямой ногой, бег высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперёд, через стороны, бег подскоками и т.д.

В дошкольном возрасте дети увлекаются подвижными играми. Подвижные игры развивают и совершенствуют двигательные навыки и умения детей и имеют огромное воспитательное и эмоциональное воздействие на дошкольников. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе – то и закаляют организм.



## Играем вместе с ребенком

### От года до двух:

- Включите веселую музыку и потанцуйте вместе.
  - Помогите ребенку разучить несколько движений: дотронуться до своего носа, помахать руками, потопать ногами. Когда малыш в состоянии будет повторить каждое движение, сделайте их несколько раз подряд в той же очередности.
  - Устройте вместе потешные бега: часть пути из комнаты в кухню можно пройти вразвалочку, часть - задом наперед, в конце повернуться вокруг себя 3 раза, коснуться ладонями пола и бегом вернуться назад.
  - Попробуйте такую игру: ребенок хлопает в ладоши (или прыгает, или размахивает руками), пока вы не скажете: "Стой!". Это упражнение помогает ребенку научиться контролировать свои движения, "нажимать на тормоза" в случае опасности.
- Соорудите в комнате простейшую полосу препятствий: на пол положите большую подушку от дивана, через которую надо перелезть, стул, под которым надо проползти, и т.п.
- На прогулку, чтобы ребенок больше двигался, хорошо брать с собой игрушку, которую можно катать.

### От двух до трех

- Позвольте ребенку помогать вам по хозяйству. Ему уже под силу загружать и разгружать стиральную машину, вытирать пыль с мебели, распаковывать сумки с продуктами.
- Если в хозяйстве найдется 5-6 пластиковых бутылок с крышками, из них выйдут отличные кегли. Для устойчивости в них нужно насыпать немного песка или соль, крупу. Покажите ребенку, как сбивать кегли мячом.
- На улице, где достаточно места для беготни, можно играть так: ребенок бежит кругами вокруг вас и меняет направление всякий раз, когда вы командуете "Назад!", или подпрыгивает, до тех пор пока не слышит команду "Стоп!".
- Не забывайте на улицу взять с собой мячик и перебрасывать его друг другу по ходу прогулки.

### От трех до четырех

- Установите в подходящем месте пластмассовое ведро или большую корзину. Встав достаточно близко, покажите ребенку, как забрасывать туда мяч. Каждый раз после точного попадания победитель делает шаг назад. Проигравший передает мяч другому.
- В 3 года ребенок уже в состоянии крутить педали, поэтому можно учить его кататься на трехколесном велосипеде. Первое время малышу требуется отдых через каждые несколько метров.
- На прогулке можно устроить "прыжки в длину". Для этого на землю нужно положить параллельно две палки и постараться перепрыгнуть через обе. Расстояние между палками нужно увеличивать соответственно успехам ребенка.

### От четырех до шести лет.

Научите ребенка играть с мячом: попросите подбросить мячик в воздух и поймать, чуть постарше станет, учите подбросить мяч, хлопнуть в ладоши и поймать его, потом научите отбивать мяч одной рукой о землю.

В старшем возрасте, когда дети уже могут совершать дальние походы, хорошо некоторые прогулки превращать в путешествия или экскурсии (на речку, в сопки, за город). Маршрут лучше выбрать не самый короткий, а самый приятный и интересный.

Можно сходить и на "охоту": собрать листья и веточки разных деревьев, семена, шишки.

Вечером после прогулки вместе с малышом оформить гербарий или сделать коллаж из ваших трофеев.

**Помните**, чтобы обрести ощущение любви и близости, понимание ребенка, можно только в игре с ним. Для ребенка игра с мамой и папой - самый радостный и комфортный способ узнать мир.