

СОВЕТУЕТ ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Дошкольный возраст – важнейший период, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека.

Состояние здоровья – это ведущий фактор, который может определить, способен ли ребенок выполнять требования, готов ли к обучению в школе.

Физическое воспитание имеет огромное значение в формировании гармонично развитой личности. При регулярном физвоспитании мы развиваем у ребенка такие качества, как: выносливость, быстроту, силу броска, ловкость, необходимые двигательные навыки, умения заботиться о своем здоровье в целом.

Спортивный уголок дома

Спортивный уголок дома помогает правильно организовать досуг детей, оказывает содействие в закреплении двигательных навыков, приобретенных ранее, развитии ловкости, самостоятельности.

Устроить уголок лучше ближе к полу.

Спортивно-игровой уголок должен состоять из деревянной ступеньки, веревочных колец, на которых крепятся лентки, флажки и из веревки, резиновой лентки, каната, кольца, турника.

В спортивном уголке необходимо иметь набор фигурной доски: оборудование: мини-рамы, обручи, палки, скакалку. Можно сделать небольшие шпалеры с проколами для шаров или мячей на тонких для развития пространственной ориентации.

Новые упражнения на скакалке вводятся постепенно. Сначала дети выполняют их под руководством или наблюдением взрослых, а после этого уже самостоятельно.

Дети в спортивном уголке должны проводить свободное время, а родители должны хорошо подготовиться, чтобы ребенку было интересно заниматься.



Режим ребенка

Режим ребенка — это правильное распределение во времени и пространства осознанности и двигательности основных физиологических потребностей организма ребенка: сна, приема пищи, общения с взрослыми людьми.

Режим — особый распорядок в деятельности и поведении, который способствует нормальному функционированию всех органов организма.

Правильный режим обеспечивает равномерность, бодрость здорового ребенка, предотвращает переутомление и переутомление, содержит оптимальный уровень для формирования личности ребенка.

При составлении режима для дошкольника необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка. Поддержать малышу на следствии желаний режим следует постепенно, если он физиологически уже подготовлен к нему.

Родители должны знать, что в детском саду режим для спорта, особенно в выходные дни, в выходные и праздничные дни, или во время болезни ребенка, можно прерывать или отложить режимы для — это является условием сохранения здоровья ребенка.



Здоровье детей — ценное достояние каждого цивилизованного общества

Основные показатели физического здоровья детей:

- нормальное функционирование всех органов и систем организма, в том числе и органов, которые подвержены возрастным изменениям (генетическим и биомеханическим изменениям);
- отсутствие болезней или отдельных заболеваний;
- основные показатели психоэмоционального здоровья детей: эмоциональность, активность, ловкость и объем памяти;
- наличие умственных способностей;
- развитие речи;
- доброжелательность, оптимизм, устойчивость к стрессам.

Показатели духовного здоровья детей:

- радость мироощущения;
- чистота мышления и поведенческой культуры речи и поведения;
- культура поведения;
- культура общения;
- наличие верных этических устоев.

Основные показатели социального здоровья детей:

- достаточное и уравновешенное общение с ровесниками, другими людьми;
- быстрая адаптация к физической и общественной среде;
- заинтересованность на общественно поощряемый труд;
- культура пользования материальными благами.



Здоровый образ жизни в семье

Здоровый образ жизни в семье предусматривает:

- воспитание у детей желания заниматься физкультурой, спортом, заниматься, заботиться о своем здоровье, заботиться о здоровье в своем кругу и организовывать время (личный пример родителей);
- формирование основных двигательных привычек, связанных с ходьбой, бегом, прыжками, проведением свободного времени (спортивный уголок);
- развитие двигательных качеств: скорость, ловкость, гибкость, сила и др. (играйте с детьми и подвешивайте игры дома и на воздухе);
- желание сохранять красоту, режим сна;
- обеспечение профилактикой нарушения зрения, слуха (упреждающее использование компьютеров, просмотр телевизора);
- своевременное предупреждение возникновения наследственного заболевания ребенка, невроза.

