

**ТЕМА:**

## «ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА В НАШИХ РУКАХ»



**Цель:** *Ознакомить родителей с ролью физического воспитания в семье и необходимостью детей прививать навыки здорового образа жизни. Рассказать о подвижных играх.*

**Актуальность:** *Так как мы живем в современном мире и из-за динамичного образа жизни не всегда уделяем внимание физическому воспитанию наших детей, хотя оно необходимо для полноценного развития ребенка.*



# ВВЕДЕНИЕ.

- Цель физического воспитания детей-последовательное физическое совершенствование, чтобы они выросли подготовленными к жизни. Необходимо добиваться того, чтобы дети обладали крепким здоровьем, не имели отклонений от нормального, соответствующего возрасту уровня физического развития. Правильное разностороннее физическое формирование обеспечивает своевременное овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми для повседневной практической деятельности, способствует развитию у детей ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости. Велика роль примера родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то и дети, глядя на них систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.



- Семья — замечательная вещь, а хорошая семья — это просто прекрасно. *Александра Маринина*



# ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ.

- *Физическое воспитание – это составляющий компонент нравственного, интеллектуального, умственного и эстетического воспитания и гармонического развития ребенка.*
- *Воспитывать спортивные наклонности у ребенка необходимо с самых первых дней жизни, учитывая его возрастные и индивидуальные особенности и возможности. Наилучшим периодом для начала занятий является возраст от 2 до 6 лет. После 6 лет занятия не стоит прекращать, их можно продолжить в какой-либо спортивной секции. Чтобы приобщить ребенка к спортивным занятиям, родителям необходимо его заинтересовать. Занятия должны проходить в виде игры, подобрав веселые упражнения, которые будут для ребенка радостными и увлекательными. При этом необходимо использовать упражнения на формирование правильной осанки, подвижные игры, а также упражнения с элементами акробатики. Занятия должны проходить как в помещении, так и на свежем воздухе.*



# ФИЗИЧЕСКИ РАЗВИТЫЙ РЕБЕНОК.

ВЫНОСЛИВЫЙ

ГИБКИЙ



СИЛЬНЫЙ

ЛОВКИЙ

БЫСТРЫЙ



## Для полноценного физического воспитания необходимо:

Правильно организованный режим дня предусматривает!

1. Чередование физической, умственной деятельности и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон с точным временем подъема и отхода ко сну. Сон влияет на улучшение общего самочувствия детей. Продолжительность сна детей 4—7 лет должна быть не менее 12—11 часов с обязательным дневным сном не менее двух-полутора часов.
4. Комплекс гигиенических мероприятий.
5. Достаточную продолжительность прогулок и пребывания на открытом воздухе при высокой двигательной активности.

При составлении режима дня нужно обязательно учитывать возрастные особенности и прежде всего деятельность нервной системы.



## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ :

Прежде всего необходимо:

1. Создавать эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон.
2. Стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью, обеспечивать достаточную страховку.
3. В условиях семьи рекомендуется использовать следующие физкультурно-оздоровительные элементы:

- утреннюю гимнастику;
- хороводные игры-забавы;
- подвижные игры;
- спортивно-развлекательные игровые комплексы;
- гимнастику для глаз;
- элементы самомассажа;
  
- закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей),
- ароматерапию, фитотерапию, фитонцидотерапию, витаминотерапию, аэроионотерапию (по назначению врача) .



## ЦИТАТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ.





# ТВОЁ ОТНОШЕНИЕ (НАРИСОВАТЬ СМАЙЛИКУ ЭМОЦИИ)

- Отличный, интересный, захватывающий  
(улыбку)
- Нормальный, обычный(полоска)
- Скучный, работа без интереса, бесполезный  
(опущенные уголки губ)





N

A

C

U

B

O

