

Физическое воспитание – залог здоровья!

Все мы знаем, что **счастливый ребенок** - это, прежде всего **здоровый ребенок**, а уже потом умеющий читать и умеющий говорить на иностранном языке. Здоровье малыша в большей степени зависит от **семьи**, чем от всех педиатров вместе взятых.

Как правило, мы всегда спешим – утром на работу, вечером домой! А за нашу спешку и занятость расплачиваются своим здоровьем наши дети. Нам удобнее, посадить ребенка в коляску или машину и довести до ясель или до дома. Забывая о том, что ребенку необходимо движение.

Рассмотрим влияние физического воспитания на здоровье ребенка. Занимаясь физкультурой, мы развиваем, укрепляем, повышаем:



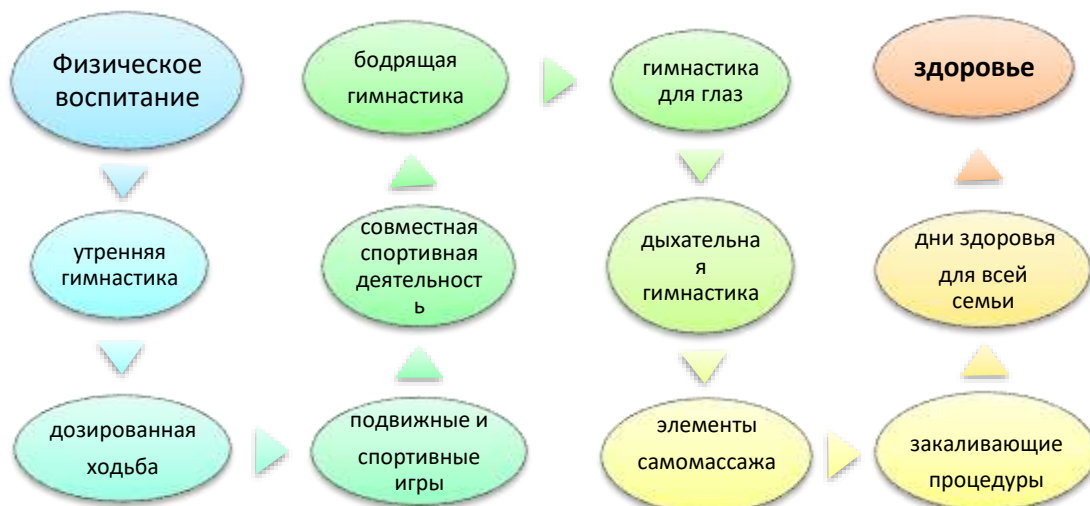
В раннем возрасте дети могут активно двигаться самостоятельно: бегать, прыгать, ползать, лазать, садиться! На основе этих движений придумайте для ребенка веселую зарядку, танец, игру и систематически, под веселую музыку занимайтесь вместе с малышом от 3 до 10 минут. И увидите сколько радостных эмоций получит малыш, а вместе с ним и Вы.

Во время подвижных игр и упражнений следует следить за нагрузкой, так как излишняя физическая активность ведет к переутомлению малыша, перевозбуждению его нервной системы.

При возникновении перевозбуждения, необходимо «переключить» внимание ребенка на более спокойный вид деятельности (подуть на ладошки, поймать, покатавать мяч, пройти тихо «как мышки»).

Хотя взрослые, следя, чтобы малыш не упал и не расшибся, изрядно устают, они ни в коем случае не должны ограничивать его активность, а наоборот им следует всячески способствовать ей. Не стоит, в целях безопасности ребенка запрещать ему активные игры. Давайте **вместе научим малыша** правильно прыгать, приземляясь на носочки, сохранять равновесие, правильно держаться во время лазания за рейки гимнастической лесенки, и этим мы обеспечим его безопасность, уберем от травм. Ведь движение помогает ребенку правильно развиваться, как физически, так и психологически, познавать окружающий мир, испытывать новые эмоции.

Уважаемые родители, необходимо помнить, что нагрузки для малыша должны быть регулярными и увеличиваться постепенно по мере физического развития, а предложенные движения не должны быть сложными как в плане нагрузки, так и в плане выполнения. Только в таком случае движение будет приносить малышу радость и удовольствие.



Помните, что любая нагрузка гораздо полезнее ее отсутствия. Если даже вам не удастся соблюдать режим занятий, то просто играйте чаще с детьми. Это- самая лучшая форма выражения любви и заботы!

