

## Консультация для родителей

### «На пороге школы. Физическое воспитание.»

Автор: воспитатель Лисицина Людмила Владимировна



«Здравствуйте!»- приветствуем мы друг друга при встрече. «Желаем крепкого здоровья!» - пишем в поздравительных открытках и телеграммах. Мы много говорим о здоровье, а много ли делаем для того, чтобы быть здоровыми? И много ли сможем сделать для себя и наших детей?

Что же такое здоровье? Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как полное физическое,

психическое и социальное благополучие человека. Здоровье зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а так же от характера педагогических воздействий.

Человек 21 века сталкивается с тремя пороками цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, переизбытком и гиподинамией («спешкой сидя»). Многие учёные утверждают, что два последних обстоятельства приводят к акселерации – ускоренному развитию организма ребёнка, в первую очередь – увеличению роста и веса тела. Ряд исследователей бьют тревогу по поводу того, что внутренние органы в своём развитии отстают от роста, возникают различного рода заболевания и отклонения от нормального развития. Ожирение, близорукость, искривление позвоночника, плоскостопие и другие беды могут обрушиться на ребёнка. Вот почему прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура. Важно прививать детям дошкольного возраста вкус к регулярным занятиям физкультурой, потребность в таких занятиях.

Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным и крепким. Ведущей системой в организме ребёнка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в прямой зависимости от неё. Процессы жизнедеятельности зависят от двигательной активности т.е. чем

активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. Нагружая мышечную систему, вы не только воспитываете ребёнка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, лёгкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно, с гораздо большим напряжением в это время работают лёгкие, почки, печень т.к. усиливаются обменные процессы. Во время прыжков укрепляются мышцы нижней половины тела. Но даже обычный бег, оказывается, тоже относится к группе прыжковых движений. Действительно, если в замедленном темпе посмотреть кинограмму бега, то видно, что каждый шаг состоит из толчка, полёта и приземления. С помощью прыжков происходит своеобразный массаж внутренних органов, активизируется кровообращение. Продолжительные прыжки со скакалкой и бег укрепляют сосуды и сердце.

Следующие 4 группы движений (качание, катание, вращение, равновесие) положительно воздействуют на вестибулярный аппарат. Есть люди, которых укачивает в транспорте. Как только они начинают регулярно качаться на качелях этот синдром у них проходит.

Таким образом, включение скелетно-мышечной системы в напряжённую работу ведёт к совершенствованию всех органов и систем, к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые и определяют меру здоровья.

Движение – это путь не только к здоровью, но и развитию интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие мозга, разных его отделов. И чем раньше они войдут в жизнь ребёнка, тем лучше он будет развит.

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.

Дорогие родители!!! Не теряйте времени напрасно, не упускайте возможность укрепить здоровье своих детей – потом придётся заниматься лечением, а это всегда гораздо сложнее и менее эффективно. Часто родители оправдывают своё бездействие тяжёлыми условиями современной жизни, занятостью, отсутствием специальных знаний. Но физическое воспитание не требует особых условий и подготовки. Покажите ему игры, в которые вы играли в детстве, побольше гуляйте с ним на оборудованной детской физкультурной площадке или в парке, там где есть возможность побегать и ползать, пройти по рукоходу, узкому высокому гимнастическому бревну, перепрыгнуть с шины на шину, попрыгать или просто покачаться на качелях.

Организируйте дома простейший физкультурный уголок, если нет такой возможности – турник в дверном проёме для виса и подтягивания. В висе крепнут мышцы кистей рук, плеч, груди, спины и брюшного пресса. Для развития этих групп мышц рекомендуется отжимание от пола на кулачках для мальчиков. Для развития брюшного пресса из положения лёжа на спине – отжимание, сесть – лечь, руки за головой.

В детском саду дети всё делают под чутким руководством взрослого. В школе у ребёнка существенно меняется распорядок дня. У него 4 урока, домашние задания, общественные поручения, А времени не так много. Чтобы помочь ребёнку быстрее адаптироваться к школьной жизни необходимо уже сейчас чётко выполнять следующие правила:

1. Приучать ребёнка к чёткому соблюдению режима дня – ложиться и вставать в одно и то же время, самостоятельно выполнять культурно-гигиенические процедуры - мытьё рук после прогулки, после пользования туалетом, перед едой, кушать в определённые часы , 3-4 раза, не есть в сухомятку.
2. Больше двигаться. Движения способствуют полноценному глубокому дыханию, благоприятно влияют на обмен веществ, состояние сосудов, улучшают работу всех систем организма.
3. Делать утреннюю зарядку.
4. Постоянно закаляться. Большие трудности возникают в школе у детей, которые часто болеют. Чтобы этого избежать, приучают дошкольников к систематическому закаливанию.

Социологи в нашей стране подсчитали так называемые составные здоровья среднестатистического человека. И вот какие любопытные факты высветило это исследование. Теперь все знают, что здоровье человека в немалой степени зависит от наследственности. Этому никто сейчас не удивляется. Но самое удивительное другое. Если медики станут хорошо лечить все без исключения заболевания, то от этого здоровье человека сохранится в целом в целом на 8-10%, максимум на 15%. В то же время, если человек будет жить и трудиться в идеальных условиях, то благодаря этому его здоровье улучшится ещё на 20-25%. Но вот остальные 50% здоровья целиком и полностью зависят от жизненного уклада самого человека, а точнее от того, насколько он сам и его семья, если речь идёт о ребёнке, уделяют внимание общеобразовательным мероприятиям.