

Консультация для родителей: "Физкульт-ура! - ключ к успеху"

Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Здоровье малыша, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умении — вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура, важно приучать ребенка к правильному режиму, закаливать его. Но чрезмерная заботливость («Не бегай слишком много и слишком быстро, а то вдруг вспотеешь! Не прыгай, а то ушибешься! Не лазай, а то упадешь!») не делает ребенка здоровее.

Ключ к успеху в укреплении здоровья детей — в разумном физическом воспитании.

Ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в прямой зависимости от нее. Процессы жизнедеятельности прежде всего зависят от двигательной активности. Другими словами, чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. Нагружая мышечную систему, вы не только воспитаете ребенка сильным и ловким, но и разовьете его сердце, легкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно, с большим напряжением в это время работают легкие, почки, печень, так как усиливаются обменные процессы. Включение скелетно-мышечной системы в напряженную работу ведет 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 к развитию интеллекта. 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.

Физическое воспитание ребенка — непростое дело. Для того чтобы добиться успеха, родителям надо все делать с детьми вместе: помогайте ему подтянуться, высоко прыгнуть, взобраться на стул или на гимнастическую стенку. Постепенно эти совместные занятия станут самыми счастливыми событиями дня, и ребенок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребенка может принести желаемые результаты. Необходимо иметь в виду и еще одно немаловажное обстоятельство. Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите вы или нет, но вам не остановить стремительный темп жизни.

Физические упражнения — противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни. Ежедневные упражнения предупредят нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепят весь организм, окажут благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

Успехов вам в нелегком, но благородном деле воспитания здоровых, крепких, умных детей!