

Физкультура – ключ к успеху

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

Физическое воспитание ребенка — непростое дело. Для того чтобы добиться успеха, родителям надо все делать с детьми вместе.

Ежедневные упражнения предупредят нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепят весь организм, окажут благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

Какой спорт полезен малышу?

Прежде чем записываться в какую-нибудь секцию, следует:

- обследовать ребенка, проконсультироваться со специалистами о том, какие виды спорта ребенку противопоказаны;
- прислушаться к пожеланиям ребенка.

Детям *с полутора лет* можно устраивать игры на улице с *санками*.

2,5—3,5 лет ребенок уже может освоить *лыжи*. Старайтесь *как можно раньше* научить ребенка *плавать*.

С *3-х лет* дети могут понемножку кататься на устойчивых *роликах*,

но только при самом активном участии взрослых.

С *3-х лет* — на *велосипеде*. До велосипеда можно освоить *самокат*.

С *5-ти лет* можно понемножку заниматься *коньками*.

Гимнастикой можно заниматься с *3—4 лет*.

Восточными единоборствами — не ранее *6,5—7 лет*.

Спортивный образ жизни — это не только полноценное физическое развитие, это хорошая тренировка нервной системы и воспитание характера.



Как выбрать спортивную секцию для ребёнка?

- Секция рядом с домом;
- Учёт индивидуальных особенностей ребёнка;
- Выбор хорошего тренера.

Как выбрать хорошего тренера?

- ✓ Сходите на тренировку, как в разведку: обратите внимание на настроение детей, оцените ритм занятий, не упустите внешний вид тренера;
- ✓ Поговорите с людьми: выслушайте мнение и мам и пап;
- ✓ Поговорите с самим тренером.

Как сохранить правильную осанку?

В целях предупреждения нарушения осанки у детей не следует:

- Спать на раскладушках и других прогибающихся поверхностях.
- Спать с высокой подушкой.
- Сидеть за столом согнувшись, низко склонив голову.
- Читать или рисовать, лежа на боку.
- Постоянно носить тяжести в одной руке.

- Спать на боку, свернувшись калачиком, подтянув ноги к животу.
- Носить неудобную или излишне теплую одежду и обувь.
- Носить слишком тяжелую одежду с узкими рукавами, обилием пуговиц.
- Носить обувь без каблука или задника, на негнущейся подошве либо несоответствующую размеру ноги.
- Одежда должна быть свободной и удобной, а обувь плотно зашнурована, каблук широкий, высотой 1—2 см, задник плотный.

О личной гигиене дошкольника

Формирование гигиенических навыков будет идти успешно, если подкрепляется личным примером родителей и других членов семьи.

Личная гигиена включает в себя:

- чистоту тела,
- чистоту постели, одежды и обуви,
- соблюдение режима дня,
- гигиену сна,
- гигиену отдыха и приема пищи.

Тщательный уход за зубами и полостью рта — *важное условие*

сохранения здоровья дошкольника. Специалисты рекомендуют с двухлетнего возраста приучать детей чистить зубы зубной щеткой без пасты, а с 3-х лет — с пастой.

Советы родителям по охране жизни и здоровья детей

- ✓ Расскажите детям о предметах бытовой техники, инструментах;
- ✓ Посмотрите внимательно на двор, в котором играют дети, с точки зрения безопасности для их здоровья;
- ✓ Помогите ребенку запомнить свою фамилию, имя, адрес;
- ✓ Научите ребенка, как себя вести с посторонними людьми.



«О самом главном»

ЗДОРОВО ЖИТЬ ЗДОРОВО!



