

Берегите здоровье ребенка зимой!

Консультация для родителей на тему: «Физкультура дома»



Все родители хотят, чтобы их дети росли здоровыми, сильными и крепкими. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в младенчестве и дошкольный период, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. Физическое воспитание – составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Важно заниматься физкультурой дома, с чего же начать?

1. Утренняя зарядка

Чтобы зарядка не становилась «каторгой», нужно пораньше ложиться спать. К моменту подъема следует хорошенько выспаться и восстановить силы. Проводить утреннюю зарядку для ребенка желательно в форме игры. Кроме того, дети часто любят повторять движения за взрослыми, так что заинтересованность ребенка напрямую зависит от активности участия в процессе родителей.

2. Прогулки

Ребенку нужно обеспечивать активный досуг, чтобы он как можно больше времени пребывал в движении. Не стоит отказывать детям в их желании поиграть с мячом или покататься на велосипеде, лыжах, санках и коньках. С самого детства нужно приучать ребенка к тому, что две троллейбусные остановки до детского сада лучше пройти пешком, а в квартиру на третьем-четвертом этаже лучше подняться по лестнице. Чем больше будет таких незначительных нагрузок на организм ребенка, тем лучше.

Как и воспитание в целом, физическое воспитание ребенка во многом зависит от родителей. И они обязаны приложить максимум усилий, чтобы их ребенок рос физически здоровым и крепким, ведь это предопределяет всю дальнейшую жизнь человека.

Желаем здоровья вам и вашим детям!

Студент-практикант «Педагогический колледж» г. Краснодар
Никлонская Ангелина Игоревна