

Консультация для родителей

«Движение и здоровье»».

Насколько важно движение в человеческой жизни, известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает больше, чем до Луны. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему, пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее повержены несчастным случаям. Статистические данные из практики детских врачей, врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей. К слову, и взрослых тоже.

Дети, как известно, продукт своей среды – она формирует их сознание, привычки. Природой предусмотрено, что молодые существа изучают мир прежде всего через опыт и поведение своих родителей. Именно родители прививают детям стратегии выживания, закладывают, скажем так, рабочие программы.

Человеческий мозг, особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80 % нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещение детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но – и это главное – подавать собственный пример.

- Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.

- Душ! От этой утренней процедуры ребенок должен получить наслаждение настоящего веселого праздника.

- Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому ни в коем случае не завтракайте на ходу. Лучше всего, если к столу на протяжении долгого времени подается одно и то же. Это способствует выработке в организме настоящей потребности в завтраке.

За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

А в выходные устройте настоящий праздник (праздник, к слову, не всегда означает застолье). Неплохо заранее его спланировать, посвятив исключительно вопросам здоровья:

- завтрак в этот день хорошо бы готовить вместе, всей семьей;

- вместе заниматься гимнастикой, поиграть в подвижные игры;

- отправиться на прогулку, например - в лес, в поисках различных лечебных трав, поговорить об их действии и о благотворном влиянии природы на здоровье;

- желательно, чтобы ребенок в течение дня выполнял различные упражнения («Если ты потянешься и потом расслабишься, у тебя появится ощущение тепла во всем теле. Напряги затылочные мускулы, и ты почувствуешь, как усиливается после этого кровообращение».)

Однако только говорить о значимости здоровья – это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем.

Вот несколько игровых упражнений, которые можно включить в свой гимнастический комплекс и выполнять их дома вместе с детьми.

1. «Цапля» (для мышц ног, координации).

Когда цапля ночью спит
На одной ноге стоит.
Не хотите ли узнать:
Трудно ль цапле так стоять?
А для этого нам дружно
Сделать эту позу нужно.

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и по стойте так немножко. То же, на левой ноге.

2. «Ловкий чертенок» (для мышц ног, координации)

В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он.

Сядьте на пол, скрестив ноги, а теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

3. «Ах, ладошки вы, ладошки!» (упражнение для осанки)

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

4. «Гусеница» (для мышц рук, ног)

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все – гусеницы. Поползли!

5. «Карусель» (для мышц рук, ног, ягодиц, координации)

Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх, опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!