

Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?

- Многие родители, у которых дети часто и подолгу болеют, считают, что слабого здоровьем ребенка не стоит нагружать физическими упражнениями. Это мнение ошибочно: противопоказаний для занятий физкультурой нет. Сейчас разработано множество различных комплексов физических упражнений. Главное, подобрать каждому ребенку необходимую ему физическую нагрузку. Самый простой критерий отбора — хорошее самочувствие и настроение ребенка во время и после занятий. Очень важно также соблюдать принцип постепенности, чтобы физическая активность улучшала работу всех жизненно важных органов.
- Систематические занятия, посильные для малыша физические упражнения непременно укрепят его здоровье, сделают сильным, ловким, выносливым. Как родители могут организовать оздоровление ребенка с помощью физической культуры? Средства эти давно известны: утренняя зарядка, бег трусцой, плавание, катание на велосипеде, турпоходы и экскурсии, зимой — ходьба на лыжах, катание на коньках. Нужно только применять эти средства не от случая к случаю, а постоянно, чтобы они вошли в ваш семейный обиход, стали необходимыми и привычными для вас и вашего ребенка.
- Учите ребенка навыкам самоконтроля за состоянием собственного здоровья. Например, он должен уметь проверять свою осанку и следить за ней. Вы, конечно же, знаете этот прием. Встать спиной к стене, плотно прижав к ней пятки, ягодицы, лопатки и голову. Зафиксировать это положение и, отойдя от стены, запомнить. При многократном повторении вырабатывается мышечная «память». Взрослые должны закрепить навык контроля осанки собственным примером — сами должны правильно сидеть, ходить, держать спину, делать зарядку, укрепляющую мышцы.
- Отечественный врач и педагог Е.А. Аркин указывал: «Как физическая постановка нашего тела, так и душевная установка по отношению к окружающему миру — всецело дело воспитания, результат тех примеров и образцов, которые ребенок видит и слышит со стороны родителей».

Пусть ваш малыш будет здоровым и счастливым!