

Родительский вестник

Выпуск 2



Физкультура и здоровье в семье

Применение здоровьесберегающих технологий в семье

Подготовила: воспитатель высшей категории
МАДОУ ДС №37 «Дружная семейка»
Маскова Альфира Фаатовна

г. Нижневартовск, 2020 год



Физкультура и спорт для детей

Заботясь о полноценном развитии ребёнка, взрослые часто недостаточно внимания уделяют его физической форме, и совершенно зря. От того, насколько ребёнок будет развит физически, зависит и то, как быстро и правильно он будет развиваться умственно или творчески. Поэтому очень важно выбрать ребёнку занятие по душе, которое помогало бы ему полноценно развиваться во всех сферах.



Что нужно учесть

Несмотря на важность и нужность спорта в жизни ребёнка, здесь есть и свои риски. Прежде всего, опасность получения травм. Поэтому стоит выбирать спортивную секцию для ребёнка, исходя из его индивидуальных особенностей. Например, нехватка кальция, отягощённая хроническими заболеваниями, исключает занятия теми видами спорта, где велик риск получить травму костей. Таким образом, вам лучше отказаться от секции борьбы или футбола в пользу плавания или лёгкой атлетики.

Кроме этого, учитывайте и личные пожелания ребёнка. Даже если вы мечтаете видеть своё чадо звездой хоккея или фигурного катания, а сам ребёнок заинтересован только в теннисе, не нужно заставлять его, иначе никаких особых успехов вы не увидите. Ребёнок должен заниматься тем, что доставляет ему удовольствие.

Как и в любом другом занятии, у ребёнка должна быть цель. Однако, вряд ли имеет смысл готовить ребёнка к каким-то великим свершениям, если вас интересует исключительно всестороннее развитие, и вы не видите особенных способностей вашего чада к спорту. Достаточным результатом будет высокий иммунитет, гибкость, выносливость и дисциплинированность, которые вырабатываются при регулярных занятиях любым видом спорта.



Что выбрать

Видов спорта, которые были бы полезны детям, множество. Считается, что чем раньше вы отдадите ребёнка в секцию, тем легче он адаптируется и тем больших успехов достигнет. Если ваш ребёнок любит игры с участием многих людей, подходит по здоровью и физическому развитию, то вы можете познакомить его с футболом, баскетболом, волейболом или хоккеем.

Если у вашего ребёнка слабые мышцы, проблемы с позвоночником и отсутствие интерес к командным видам спорта, то плавание будет ему наиболее полезно. Оно поможет скорректировать сколиоз, сформировать фигуру и успокоить нервы.

Самый опасный вид спорт – лёгкая атлетика. Это постоянные растяжения и вывихи, риск развития плоскостопия, но вряд ли какой-то другой вид спорта позволяет так гармонично развивать организм. Если вы уверены в здоровье и выносливости своего ребёнка, если его энергия требует выхода, то именно лёгкая атлетика может его увлечь и позволит добиться значительных результатов.

Спорт для детей, безусловно, важен. Важно лишь индивидуально подходить к выбору секции, ориентируясь не на моду и собственные желания, а на возможности и желания вашего ребёнка.

Белова Валерия



Гимнастика — красочный
Зрелищный спорт,
В ней стройность нужна,
Позабудьте про торт.
Коль выбран нелегкий
Гимнастики путь,
Лера старается
Ярко блеснуть.



Камашева Эмилия



Польза катания на велосипеде для ребенка от трёх лет неоценима. Ведь такое занятие тренирует вестибулярный аппарат, позволяет научиться координировать свои движения, работать одновременно руками и ногами, держать равновесие. Ребёнок с каждой поездкой становится всё более ловким и уверенным в своих силах (что положительным образом отразится как на спортивных навыках, так и на его характере).



Скольжение, верчение
И ласточкой порхание.
Какое развлечение —
Фигурное катание!
Подумаешь — прихожая,
А вместо льда паркет.
Эмилия освоила
Фигурный пируэт.

Рябов Богдан



Я, Богдан
попробовал себя
В каждом виде спорта,
Если любишь жить, как я -
Занимайся спортом!



Лыжный спорт полезен для детей.

- Задействованы все группы мышц, особенно ног и пресса. Правильно формируется дыхание, закалка.
- Развивается вестибулярный аппарат.
- Повышается выносливость, работоспособность и тонус организма.
- Разрабатывается координация и ловкость, ребенок учится держать равновесие.
- Укрепляются суставы и связки.
- Пребывание на свежем воздухе дарит большое количество сил и энергии, что полезно для дошкольников.
- Физическая активность на свежем воздухе улучшает работу мозга, насыщая его кислородом.
- Лыжи дают возможность заниматься спортом вне города, например, ходить по лыжне в лесу, что будет особенно полезным для организма.



Сапрыко Юлія



Будь спортивным и здоровым!
Спортивным быть теперь вновь
модно!
Со спортом много ты поймёшь:
Спорт – и здоровье без таблеток,
Спорт – и веселье без забот.
С друзьями спортом заниматься,
Поверь, реально круглый год!
Мороз – коньки ты одеваешь,
Затем на лыжи уж встаёшь!
Попробуй делать каждый день
Зарядку утром!
Будет лень
Вначале, но привыкнешь скоро...
Здоровым станешь – это клёво!

По скрипучему льду
На коньках прокачусь...
Поскользнусь... упаду...
Ничего... Научусь!



Тимохин Влад

Кто-то кружит в пируэтах,
Кто-то шлепнулся на лед.
Ничего, не на балете -
За минуту заживет.
Оглянитесь, дел прервите
Нескончаемый поток,
Все болезни отложите -
Приходите на каток.
Маму, брата позовите Ведь
так будет веселей.
И про папу не забудьте
Будет фоторепортер.



Зимние забавы

Снег в лесу и на аллеях,
И река покрылась льдом.
Одевайтесь потеплее-
И на улицу бегом!

Войцеховская Екатерина



По сугробам ноги ходят.
Спор с сугробами заводят:
— Не увязнем мы в снегу, —
Говорили на бегу,
— И пройдем там, где нам нужно.
Лыжи нас поддержат дружно,
Им сугробы не помеха.
Снег для них — одна утеха.

Прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Матвеев Тимотей



Зима - прекрасное время года, которое не стоит проводить дома, находясь в постоянной изоляции от прохладной погоды. Зимой также можно провести время весело на свежем воздухе, а самое главное – с пользой для здоровья. Для детей регулярное нахождение на улице просто необходимо.

Зимние виды спорта, лепка снеговиков и крепостей, катание на горке или катке, санки или просто прогулка всей семьей – все это приносит огромную пользу для организма ребенка. А также массу ярких эмоций и положительных воспоминаний.

Активный зимний отдых способствует укреплению иммунитета, улучшению работы легких, сердца и всего организма в целом. Также ускоряются обменные процессы, повышается уровень устойчивости к различным заболеваниям. При активных физических нагрузках у ребенка выделяется больше энергии, что способствует укреплению мышц.

Зимой любой человек может выбрать занятие себе по душе. Однако не стоит переусердствовать и проводить на улице весь день. Нужно начинать постепенно приучать себя и своего ребенка к зимним холодам. Специалисты утверждают, что регулярные прогулки на свежем воздухе зимой, делают человека более закаленным и менее восприимчивым к минусовым температурам.

Тюлькин Денис



Если внутрь кладут творог,
получается пирог.
Если ж поверху кладут,
То ватрушкою зовут.
Так и эдак хорошо!
Так и эдак вкусно!

Правильное питание ребенка – залог здоровья

С самого детства мы должны научить своих детей из всего многообразия продуктов выбирать те, которые действительно полезны для здоровья. Питание детей несколько отличается от питания взрослых. Если система питания ребёнка выстроена правильно, то ребёнок, нормально развивается, как физически, так и психически.

Сделайте так, чтобы ежедневное приобщение ребенка к правильному питанию стало для вашей семьи образом жизни. Не нужно устраивать из этого постоянных лекций на тему, что полезно, а что вредно. Активно общаясь со своим ребенком, подавая ему пример, вы прививаете хорошие привычки в еде.

За столом нужно говорить только о хорошем. Обстановка должна помочь ребенку расслабиться, тогда и аппетит будет хорошим, и настроение доброжелательным. Дети могут помочь вам с сервировкой и украшением блюд. Когда будете подавать овощи и фрукты на стол, спросите у детей какие витамины и микроэлементы в них содержатся, и почему они так полезны.