

Консультация "Здоровье ребенка в наших руках. Оздоровительные игры"



В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Что такое ЗОЖ? (здоровый образ жизни)

1. Рациональное питание.
2. Соблюдение режима.
3. Оптимальный двигательный режим.
4. Полноценный сон.
5. Здоровая гигиеническая среда.
6. Благоприятная психологическая атмосфера.
7. Закаливание.

Факторы окружающей среды отрицательно сказываются на развитии и здоровье ребёнка. Но рост количества детских заболеваний связан не только с плохой экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребёнка, во многом зависящим от семейных традиций, характера двигательного режима. А при недостаточной двигательной активности ребёнка неизбежно происходит ухудшение здоровья, снижение физической работоспособности. Так давайте же будем бороться за эти 50%, чтобы они были процентами **здорового образа жизни**.

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

1. Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды.
2. Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.
3. Правильно организованный режим дня.
4. Полноценное питание.
5. Формировать интерес к оздоровлению собственного организма.
6. Для укрепления здоровья эффективны ходьба и бег.

ПОМНИТЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА В ВАШИХ РУКАХ!!!

«Оздоровительные игры»

Физическая и психологическая компоненты в оздоровительных играх тесно взаимосвязаны. Они укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, способствуют профилактике нарушений зрения и осанки. Непринужденность обстановки, свобода импровизации, возможность отступления от заданных правил, бесконечность вариаций, нацеленность педагога на создание у детей эмоционального подъема, отсутствие проигравших – все это создает у игроков состояние особого психологического комфорта.

1. «Гуси». Дети выстраиваются в одну шеренгу, приседают на корточки и по команде ведущего «бегут» гусиным шагом вразвалочку. Выигрывают самые резвые. Игра укрепляет икроножные мышцы, тренирует сердечнососудистую систему.

2. «Раки». Дети встают на колени вдоль стартовой черты, повернувшись спиной к финишной черте. По сигналу движутся задом наперед, стараясь как можно скорее добраться до финиша, сохраняя прямолинейность движения. Игра способствует общему психомоторному развитию.

3. «Великаны». Детям предлагается дойти до финиша «гигантскими» шагами, при этом ни в коем случае не переходить на бег. Побеждает самый быстрый.

4. «Шарик». Дети рассредоточиваются по площадке. Одному из них дается надувной шарик. Нужно перекидывать шарик друг другу, но при этом не двигаться с места, отрывать ступни от пола. Тот, кто сдвинулся с места, выбывает из игры. Игра начинается по сигналу. Игра способствует развитию статического равновесия.

5. «Послушный мячик». Дети встают в две шеренги. По сигналу перекатывают из сложенных в чашечку ладошек стоящему слева мяч (диаметром 8 см). Ни в коем случае нельзя передавать мяч по воздуху. Он должен перекатиться из ладошек в ладошки. Если кто передал мяч по воздуху или уронил его, выбывает из игры. Побеждает команда, в которой останется больше игроков. Игра способствует сплоченности детей.