

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.

В наше детском саду, проводятся систематические занятия, посильные для детей. 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».

Дети знака Огня - Овен, Лев, Стрелец. Среди великих спортсменов их большинство. Отличаются лидерскими качествами, честолюбивыми задатками быть на виду и на первых местах.

Дети знака Земли - Телец, Дева, Козерог. В них изначально заложено упорство, настырность, зависимость от привычки. А также любовь к порядку и повиновение авторитету. Втянувшись в тренировочный процесс, трудяга будет биться до последних сил.

Дети знака Воздуха - Близнецы, Весы, Водолеи. У них хорошее чувство локтя, командная игра им принесет большую радость. Спорт - единственная возможность направить энергию в позитивное русло.

Дети знака Воды - Рак, Скорпион, Рыбы. Отлынивать от физкультуры для них - милое дело. «Не хочу» - частое сопровождение их страхов. Спорт необходим для усиления характера и иммунитета. Отличаются волевыми качествами, но небольшим запасом физических сил.

Пусть ваш малыш будет здоровым и счастливым!

