

Вопрос: Скажите, пожалуйста, как научить ребенка следить за своей осанкой?

Ответ:

Правильная осанка и, как следствие, здоровый позвоночник – это основа здоровья всего организма человека в целом. Чтобы ваш ребенок в будущем не испытывал проблем, необходимо научить его заботиться о своей спине. Сделать это несложно, если следующие правила станут постоянными спутниками вашей жизни. Это самая традиционная профилактика, но ей нужно заниматься постоянно.

1. Залогом здорового позвоночника станет постоянная физическая нагрузка. Это ежедневная гимнастика и умеренные физические упражнения, которые направлены на укрепление мышц спины. Мышцы поддерживают позвонки и позвоночные диски, поэтому именно они играют ведущую роль при укреплении позвоночника.

2. Сделайте дома «Стену осанки» и периодически в игровой форме побуждайте ребенка проверять на ней свою осанку. Помимо этого напоминайте о соблюдении правильного положения спины при разных положениях тела. Нормальной осанкой считается прямое положение спины и головы, симметричное положение лопаток, ягодиц, одинаковая длина конечностей.

3. Ребенка трудно заставить постоянно контролировать себя и держать осанку, поэтому используйте игры, в которых заданием является соблюдение правильного положения спины.

Вопрос: Как начать закаливать ребёнка?

Ответ:

Более комфортно начать закаливание в теплое время года. Главный принцип закаливания - постепенность. Один из отличных способов закаливания – это хождение босиком по полу. «Как! - в ужасе воскликнут бабушки. - От сквозняка малыш простынет!» Однако научно доказано, что дети, которые дома ходят босиком в любое время года, болеют реже. Это объясняется тем, что на стопах есть рефлекторные точки, связанные со слизистой носа. Если малыш не закаленный, при переохлаждении ног его слизистая становится очень чувствительна к вирусам, и ребенок заболевает. У тренированных детей она очень устойчива к простудам. В любое время года полезно приучать малыша к прохладе, и по возможности не надевать на него много одежды.

Отличные игры в теплое время года – это брызгалки: запаситесь водными пистолетами, автоматами или смастерите их сами. Дети готовы брызгаться и играть с ними часами.

Вопрос: С чего начать приобщение ребёнка к здоровому образу жизни?

Ответ:

Родительский пример, то что нужно, ведь ребенок впитывает традиции и привычки, принятые в семье. Необходимо следить за соблюдением режима дня не только в будни, но и в выходные дни.. По утрам постарайтесь все вместе встать пораньше, чтобы успеть полностью проснуться, сделать небольшую разминку.

Необходимы ежедневные прогулки, физические упражнения. Купите гантели, обруч, фитбол – они не займут много места в квартире. Пусть кто-то из взрослых начнет заниматься первым, а затем предложит присоединиться.

Занятия в спортивной секции – хорошая идея. Но учитывайте предпочтения ребенка: упражнения из-под палки пользы не принесут. Если организм не подготовлен к серьезным нагрузкам, не стоит выбирать специфические виды спорта. Поощряйте и хвалите ребенка за успехи!

Вопрос: Как развить у ребёнка ловкость?

Ответ:

Признак ловкости - это способность быстро и точно выполнять новые комплексы движений. Ловкость можно натренировать путем частого повторения новых упражнений. Чем больше ребенок выучит новых движений, тем быстрее будет его реакция в нестандартной ситуации. Ловкость – это врожденное качество, однако при усердных тренировках, особенно если начать их лучше в дошкольном возрасте, даже неуклюжий и медлительный ребенок сможет повысить свою скорость и развить ловкость в движениях.

- Хождение по скамье, бревнам, бордюрам.
 - Игры с мячом – самые разнообразные.
 - Жонглирование двумя предметами (можно и тремя, но это уже дополнительная сноровка)
 - Бег по пересеченной местности. Бег изменением направления движения (для начала пусть малыш вас преследует): поворот кругом во время бега, бег «змейкой», бег по диагонали.
 - Челночный бег.
 - Детские игры, «Выбивалы»
 - Снежки
 - Прыгать на месте, поворачиваясь на 90 градусов в стороны.
 - Стоять на одной ноге напротив стены, кидать в стену мяч и ловить его после отскока. Смотреть при этом только на мяч.
- Теперь зная, с помощью каких игр и упражнений развивается ловкость ребёнка, Вы можете самостоятельно упражняться в повышении этого физического качества Вашего малыша! Успехов Вам!!!