

Забота о здоровье детей - задача общая



Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. Поэтому, одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо создать условия для реализации потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

В развитии у детей ценностного отношения к здоровью важную роль играют родители. Именно они формируют потребность в систематических занятиях физической культурой и в здоровом образе жизни.



Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы могут быть разными - туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях.

Нередко у ребенка возникает стойкое желание выполнять лишь любимые упражнения, например, ездить на самокате, играть с мячом, прыгать со скакалкой. И тогда роль взрослого состоит в том, чтобы не дать ребенку ограничиться только такой двигательной активностью. С раннего возраста у детей необходимо формировать привычку ежедневно выполнять утреннюю гимнастику.

Двигательная активность играет важную роль в укреплении здоровья ребенка, в формировании систем организма, оказывает стабилизирующее воздействие на становление психических функций. Спортивный уголок, созданный дома, помогает родителям разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков.

При покупке тренажера нужно решить, комплекс из какого материала вы хотите приобрести — из дерева или из металла. Конечно,

металл прочнее, но при падении удар будет гораздо ощутимее. Считается, что дерево — экологически безопасный материал, но при неправильной производственной обработке оно может оставлять занозы на теле ребенка. Диаметр железных ступеней, в комплексе, как правило, меньше, чем в деревянном, и маленькому ребенку (1,5-2 года) легче по нему лазать. Некоторые производители предлагают металлические спортивные комплексы, оснащенные деревянными перекладинами, а также ступеньками с резиновыми накладками. Лучше выбрать такой вариант, это поможет избежать травм. Определитесь, сколько места в квартире вы можете выделить для спорткомплекса. В зависимости от этого и подбирайте тренажер. Самые компактные — Г-образные спортивные комплексы. В длину и ширину они занимают 0,5-0,6 м, а в собранном виде не очень тяжелые (30-40 кг).

Спорткомплекс в доме — это не просто шведская стенка с перекладинами, это и качели, кольца, турники, канат, маты. С такими приспособлениями комплекс занимает 1х1 м.

Упражнения для крох

Детей при занятии на спорткомплексе следует контролировать и подстраховывать. Первое время малыш не понимает, как нужно правильно двигаться, и есть большой риск травм. Однако вскоре ребенок осваивается, и сам знает, что ему под силу, а что нет. Важно уловить момент, когда малыш начинает самостоятельно контролировать свои движения, и не досаждайте ему излишней опекой. Ребенка не следует заставлять тренироваться. Это должно быть инициативой самого малыша. Лучше, если он будет относиться к спортивному комплексу как к развлечению, игре.

Для ребенка очень эффективны такие упражнения:

- ❖ лазать по ступенькам вверх и вниз,
- ❖ раскачиваться и висеть на кольцах;
- ❖ поднимать ноги из вися к перекладине или кольцам;
- ❖ подтягиваться на перекладине,
- ❖ делать вис на подколенках на перекладине и на кольцах вниз головой.