

Быть в движении – значит быть здоровым.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить потребность в движениях. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. Дети должны усвоить показанное взрослым движение и суметь действовать в соответствии с образцом так же ловко, быстро, технически правильно. Например, при прыжке с разбега рассчитать так, чтобы в нужном месте оттолкнуться и перепрыгнуть препятствие.

Во время выполнения движений детьми родители активно формируют у них нравственно – волевые качества, целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость и др. Особенно важно поддерживать в детях желания и умения преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть и т.п.).

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленной при овладении двигательными действиями энергии, от раскованности и свободы их выполнения.



Движение – это жизнь

* Двигательная активность – одно из условий гармоничного формирования молодого организма.

* Игнорирование физических нагрузок ведёт к развитию атеросклероза.

* Вынужденное ограничение физической нагрузки снижает физическую и умственную работоспособность.

* Физически здоровые люди более устойчивы к недостатку кислорода – гипоксии.

* У занимающихся спортом при интенсивных нагрузках количество лейкоцитов в крови повышено. Это явление, «качество предохранительного фактора», обеспечивающего готовность к отражению возможного вторжения в организм инфекции при различных ситуациях.

* «Игра – есть упражнение, при посредстве которого ребёнок готовится к жизни», – говорил П.Ф.Лесгафт.

«Три стихии» закаливания – основа здоровья

* Закаливание солнцем.

Проводится на открытом воздухе во время работы, занятия спортом. Систематическое закаливание способствует переносимости высокой температуры воздуха, совершенствует терморегуляцию организма в условиях перегревания. В то же время повышается и сопротивляемость организма к переохлаждению.

* Закаливание воздухом.

Закаливание воздухом проводят в виде специальных процедур (воздушные ванны). Эффект закаливания достигается и при пребыванию на морозе в облегчённой одежде. Поэтому все виды спорта связаны с закаливанием организма. Следует помнить, что главное не время закаливания, а самочувствие.

* Закаливание водой.

Вода оказывает механическое давление на ткани тела, особенно при движениях, плавании, под душем с напором. Это способствует лучшему лимфо- и кровообращению, оказываем массирующее действие. Имеет значение и химический состав воды, например, при морских купаниях.

Лучшее время для водных процедур – утренние часы, после зарядки или после сна, когда кожа согрета.

Водные процедуры подразделяются на обтирание, обливания, душ и купание.

После любой водной процедуры требуется тщательно вытереться, энергично растирая тело до покраснения кожи.



РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»

Гиппократ

Движение – кладовая жизни

- Лучшего средства от хвори нет –
делай зарядку до старости лет.

древняя индийская пословица

- «Ничто так не истощает и не
разрушает человека, как
продолжительное физическое
бездействие. Жизнь требует
движения

Аристотель, древнегреческий
философ

