

Консультация для родителей, тема: «Как вырастить здорового ребенка»

Вы хотите вырастить здорового, физически крепкого ребёнка? Тогда вам нужно научиться развивать физические умения и навыки малыша, следить за тем, насколько подвижен, активен ребёнок. Для трёхлетних детей важно, чтобы у них была правильная осанка, удовлетворялась их потребность в активных движениях, чтобы они участвовали в подвижных играх, ориентировались в пространстве. Хорошо, если вы проводите с малышом утреннюю гимнастику, выполняя вместе с ним упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению стопы. Стимулируйте умение ребёнка выпрямлять спину, например попросите дотянуться до какого-либо предмета, коснуться пометки на коляске или двери головой, развернуть плечи, поднять подбородок и держать голову прямо.

Ребёнок четвёртого года жизни должен уметь бегать на месте или, двигаться вперёд, подпрыгивать по 10-15 раз. Можно делать упражнения, имитирующие действия животных, персонажей сказок: «Потопай, как слон», «Потянись, как кошка», «Пройди на цыпочках, как зайчик». Понаблюдайте, сколько сил тратит ребёнок на выполнение того или иного упражнения, каким способом выполняет его, хочет ли продолжать. Очень хорошо, если вы выполняете цикл упражнений вместе с ребёнком. Чтобы расти здоровым, активным, малышу нужно достаточно двигаться, нести определённую физическую нагрузку, при этом следует учитывать возрастные способности малыша, степень сформированности тех или иных физических навыков. Во время прогулки обязательно позволяйте ребёнку участвовать в подвижных играх с другими детьми или сами организовывайте подвижную, активную игру. Дети четвёртого года жизни очень интересуются играми с так называемой ответственной ролью, то есть играми, когда один участник выполняет действие против других, например «водящий», «баба-яга» и т. д. Дети этого возраста уже хорошо умеют манипулировать с мячом, прыгают, бегают, катаются на велосипеде, поэтому от выполнения знакомых им движений и нужно отталкиваться. От состояния физического здоровья детей зависит их адаптация в окружающем мире. На примере простых упражнений, направленных на развитие общей моторики, вы можете научить малыша выслушивать и запоминать задания, а потом выполнять их. Помните, что все упражнения ребёнку нужно сначала показывать, затем желательно делать их вместе с ним и только после этого просить его самостоятельно выполнять их. Воспитание точности выполнения движений не только сделает малыша ловким, но и поможет ему овладеть ориентировкой в пространстве, координацией движений в целом

Подготовила:

Коротенко Е.С., воспитатель