

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 248»
(МБДОУ «Детский сад № 248»)

Консультация для родителей:
«Здорового ребенка делают родители»

Подготовил:
инструктор по
физической культуре
Ю.А. Плужникова

Барнаул

«ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА ДЕЛАЮТ РОДИТЕЛИ»

Врачи говорят, что среди старших дошкольников трудно найти здоровых детей. Поэтому, чтобы ребенок рос крепким и относительно здоровым, надо заботиться о нем. Уже в 3-4 года обязательно дома проводить гимнастику. Можно всей семьей ходить на каток, заниматься плаванием, ходить на лыжах. Многие спортивные школы набирают детей этого возраста, чтобы вести их с «нуля» и после «базы» развивать ребенка для конкретного вида спорта.

Если Вы не хотите отдавать в профессиональный спорт, то Вам стоит самим уделить особое внимание на развитие координации движений (прыжки, ходьба коррекционная и развивающая), так же не стоит забывать о скоростных качествах (бег), на основании которых будут в дальнейшем развиваться двигательные способности вашего ребенка. Развивать можно любого ребенка, но родители должны определиться, хотят они видеть в нем профессионального спортсмена или просто здорового, физически крепкого человека. Лучше выбрать

многостороннее физическое развитие без установки на рекорды и глобальные достижения. Когда на детей давят, заставляют работать на результат, тогда часто возникают психологические проблемы. Достижение результата – это хорошо, но все должно быть в меру. Ни для кого не секрет, что профессиональный спорт – это очень жесткий мир, где царит серьезная конкуренция, и Вы должны определиться, что важнее для вашего ребенка: громкие победы или психологический комфорт.



Правила для всех

Оптимально заниматься с детьми три раза в неделю. Если у Вас есть возможность чередовать занятия в воде, аэробика или ритмика, силовые нагрузки – это идеальный вариант для ежедневной двигательной активности.

Пища должна быть богата белками (мясо, рыба) и витаминами (фрукты, овощи). Растущий организм ограничивать какими-то диетами неправильно и вредно, а еда из субпродуктов противопоказана.

Пить во время тренировок можно. Раньше считалось, что это вредно, но сейчас склоняются к другому мнению. Другое дело, что ледяная вода из – под крана – не самый подходящий вариант утоления жажды. Дети теряют во время занятий спортом гораздо больше жидкости, чем взрослые. Чувство жажды – показатель того, что организм не хватает воды, поэтому восполнять ее нужно так, как он того требует.

