

# Как поступать родителям, чтобы ребёнок рос здоровым

Всем родителям хочется, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким.

Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми.

Маленький - значит слабый, - считают родители, - его надо охранять, защищать,

оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего

следует. Родители внимательно следят, чтобы ребенок не бегал слишком много и

слишком быстро (вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы не ушибся!), не лазал (а если упадет!?), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребенка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей - в разумном физическом воспитании.

По дороге домой из детского сада, постарайтесь с ребенком пройтись пешком,

обойти или оббежать дерево, перешагнуть через ветку или камушек.

Попробуйте

стимулировать желание ребенка преодолевать некоторые трудности: положите на

его дороге небольшую палочку, предложите подлезть под ветку, войти на бугорок и спуститься с него, посоветуйте (покажите), как лучше

действовать, влезая на лесенку - стремянку переставлять ноги вслед за движениями рук. Заходя в подъезд, не спешите к лифту. Поднимитесь с ребенком по лестнице, посчитайте ступеньки вместе с ним: «Спрыгни на последнюю ступеньку двумя ножками», «Запрыгни на две ступеньки вверх» дети не откажутся от таких заданий. Ежедневные упражнения и игры с ребенком предупреждают у него нарушение осанки деформацию скелета, хорошо укрепляют мышцы и весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост, вес и развитие ребенка.

Старшие дошкольники, имеющие определенный двигательный опыт и

знания, могут самостоятельно играть и заниматься. Взрослым нужно только

натолкнуть их на интересную игру. Вспомните полезные и увлекательные игры,

которыми увлекались еще наши прадедушки «Городки», «Лапта», «Бабки». Они

развивают меткость, глазомер, быстроту, ловкость, натиск.

Занимаясь с ребенком дома, родителям можно оборудовать спортивный уголок

своими руками: небольшой куб или ящик для влезания, спрыгивания. В ящике

детям удобно сидеть, они могут использовать его как машину для игр. К потолку или в дверном проеме на шнуре можно подвесить большой мяч в сетке, который малыш отталкивает или подпрыгнув достает до него. Позже в этот проем можно прикрепить канат, кольца или веревочную лестницу. Мамам можно смастерить «надувное бревно» или «длинного удава» ребенок с радостью будет его перешагивать, переползать, ходить по нему. Интересен для упражнений цветной шнур -косичка он может сплетаться из нескольких шнуров разного цвета на концах пришиваются липучки. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав из него круг (с помощью липучек), можно использовать для прыжков, пролезания. В игре такой шнур служит «домиком». Занимаясь с ребенком взрослые помогают ему подтянуться высоко прыгнуть, взобраться на стул или гимнастическую стенку. Ребенок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности движений. Постепенно эти совместные занятия станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать ежедневными. Только систематическая работа может принести желаемые результаты. Успехов вам, друзья, в нелегком, но благородном деле воспитания здоровых, крепких, умных, детей.