

Здоровье детей - ценное достояние каждого цивилизованного общества

Основные показатели физического здоровья детей:

- ❖ Нормальное функционирование всех органов и систем организма, их рост и развитие, которые подтверждаются возрастными антропологическими и биометрическими показателями;
- ❖ Отсутствие болезней или одиночных заболеваний.

Основные показатели психического здоровья детей:

- ❖ Достаточный или высокий уровень развития психических процессов: внимательность, активность, прочность и объём памяти;
- ❖ Наличие умственных способностей;
- ❖ Развитая речь;
- ❖ Доброжелательность, оптимизм, устойчивость к стрессам.

Показатели духовного здоровья детей:

- ❖ Радостное мировосприятие;
- ❖ Чистота помыслов и побуждений;
- ❖ Культура речи и поведения
- ❖ Культура здоровья;
- ❖ Наличие морально-эстетических устоев.

Основные показатели социального здоровья детей:

- ❖ Достаточное и уравновешенное общение с ровесниками, другими людьми;
- ❖ Быстрая адаптация к физической и общественной среде;
- ❖ Направленность на общественно полезный труд;
- ❖ Культура пользования материальными благами

Здоровый образ жизни в семье

Здоровый образ жизни в семье предусматривает:

- ❖ Воспитание у детей желания заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своём здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму (очень важен личный пример родителей);
- ❖ Формирование основных двигательных привычек, связанных с ходьбой, бегом, лазаньем, прыжками (создать дома спортивный уголок);
- ❖ Развитие двигательных качеств: скорость, ловкость, гибкость, сила, и др. (играйте с детьми в подвижные игры дома и на свежем воздухе);
- ❖ Желание сохранять красивую ровную осанку;
- ❖ Обеспечение профилактики нарушения зрения, слуха (умеренное использование компьютера, просмотр телепередач);
- ❖ Своевременное предупреждение возникновения неадекватного поведения ребёнка, невроза.



Спортивный уголок дома

- Спортивный уголок дома помогает правильно организовать досуг детей, оказывает содействие в закреплении двигательных привычек, приобретённых ранее, развитии физических качеств, самостоятельности.
- Устроить спортивный уголок лучше ближе к окну.
- Спортивно-игровой комплекс должен состоять из деревянной стремянки, вертикальных стоек, на которых крепятся канат, стремянки из веревок, резиновая лиана, качели, кольца, турник.
- В спортивном уголке необходимо иметь малое физкультурное оборудование: мячи разных размеров, обруч, гимнастическую палку, скакалку. Можно сделать небольшие мешочки с песком для бросания или ношения на голове (для развития правильной осанки).
- Новые упражнения на снарядах вводятся постепенно. Сначала ребёнок выполняет их под руководством или наблюдением взрослых, а после удачного усвоения может заниматься самостоятельно.
- Занятия в спортивном уголке должны приносить ребёнку только положительные эмоции. Взрослые должны хорошо подготовиться, чтобы ребёнку было интересно заниматься.
- Взрослые обязаны принять все необходимые меры по предупреждению детского травматизма (регулярно проверять конструкцию спортивного комплекса на прочность, у основания комплекса должен лежать гимнастический мат).



Подготовила
инструктор по физкультуре Рыжова Л.Ф.
по материалам книги С.А. Пономарёва
«Растите малышей здоровыми»
«Спарта», Москва 2008 год.