

*Информационный вестник
МБДОУ «Бабкинский детский сад»*

*Газета для детей
дошкольного возраста,
их родителей и педагогов*

Май, 2017 год

«Здоровячок»

- *Пробег 9 мая*
- *Роль семьи в воспитании здорового и крепкого ребенка*



День Победы!

Пусть в каждом доме смех звучит,
В согласии живёт пусть вся планета.

Пусть памяти огонь горит,
Как символ доблестной победы!

9 мая прошёл пробег Бугды-Бабка. В нём приняли участие дети из детского сада.



Роль семьи в воспитании здорового и крепкого ребенка.

Уважаемые родители!

Когда об этом заходит разговор, в основном возникает несколько мыслей: «Мой ребёнок и так непоседа. Зачем вместе с ним разучивать ещё дополнительные упражнения, если его нельзя удержать на месте даже 5 минут?»,

«Это должен делать специалист!»

Да, действительно, тяжело найти ребенка, страдающего гиподинамией, но задача родителей - не заставлять ребёнка бегать и прыгать, а привить культуру движения, то есть направить неуёмную энергию в нужное русло.

В этот период работу родителей можно сравнить с деятельностью садовника, который формирует в будущем здоровое дерево.

Вторая мысль о том, что физкультурой с ребёнком должен заниматься специалист, верна, но только отчасти. Специалист обязательно необходим, когда уже есть нарушения в осанке или в развитии опорно-двигательного аппарата. А вот чтобы этих проблем не было, профилактикой должны заниматься родители. Кто лучше всего знает ребёнка – родители, кому больше всего доверяет ребёнок – родителям.

Занятия с ребёнком не отнимают много времени и должны проходить в виде игры – это будет только укреплять взаимопонимание между родителями и детьми!

Основные правила проведения занятий с детьми:

-Удобнее проводить тренировки как бы между делом. Когда у ребёнка есть настроение, а у родителей - свободных 10-15 минут.

-Все упражнения надо делать совместно с ребёнком, чтобы он повторял движения с вами.

-Не стоит проводить занятия после обильного приёма пищи.

-Выполняя упражнения с ребёнком, следите за его дыханием. Необходимо приучать дышать его через нос, это очень полезная привычка по многим причинам.

-Дыхание должно быть равномерным, без задержек на вдохе или выдохе.

Для этого упражнения сопровождаются звуками или словами в момент, когда надо сделать выдох.