

Консультация для родителей «РАСТИМ МАЛЫША ЗДОРОВЫМ»

Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи! Здоровье малыша, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений - вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.

Всем родителям хочется, чтобы ребенок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. Ключ к успеху в укреплении здоровья детей – в разумном физическом воспитании.

Что для этого нужно:

1. **Активная работа мышц** (нагружая мышечную систему, вы воспитываете ребенка сильным и ловким, развиваете его сердце, легкие и все внутренние органы).

2. **Движение** – это путь к здоровью и развитию интеллекта (движения пальцев рук, стимулируют развитие мозга, развитие логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности, внимания, наблюдательности; дети становятся дисциплинированными).

3. **Гимнастические упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры** – важнейшие средства воспитания (предупреждение нарушения осанки, оказывают благотворное влияние на нормальный рост).

4. **Игра** – помощник в физическом воспитании (ребенок восхищается отцом: какой папа смелый, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения, подражает матери в грациозности движений).

5. **Режим дня** (физиологические процессы совершаются в организме человека в определенном ритме, поэтому очень важно приучить ребенка к строго чередующемуся режиму бодрствования, сна, игр, отдыха, приема пищи. Именно так с детства формируются полезные привычки и навыки, воспитание которых имеет огромную ценность для укрепления здоровья и повышения работоспособности).

Народная мудрость гласит: «Здоровье - всему голова. Здоровье – бесценный дар природы, и его надо уметь сохранить».

Надеемся, что прочитанная консультация пробудила у вас интерес к физической культуре, и, поняв, какие важные задачи стоят перед вами, родителями, вы чаще будете посвящать свой досуг спортивным развлечениям с детьми.

