

Физкульт – Привет!

Наверняка каждая мама и каждый папа мечтают, чтобы их ребенок вырос здоровым, счастливым и успешным. Однако не все понимают, что для обретения крепкого здоровья ребенком необходимо потрудиться именно родителям.

Физическое воспитание детей: начинаем с первых дней жизни.

Если заниматься физическим развитием ребенка с самого раннего возраста, уже к 7–8 годам ваш сын или дочь достаточно окрепнет, чтобы почувствовать в себе силы и желание не только хорошо и с интересом учиться, но и заниматься в кружках, секциях и т. д.



Знаете ли вы, что:

- Две трети болезней взрослых заработаны в детские годы.
- Чем более крепким и здоровым будет ребенок, тем легче он будет овладевать знаниями в школе, быстрее приспособится к современным условиям жизни.
- Малоподвижные ленивцы долго не живут и, наоборот, все долгожители - деятельные и подвижные люди.
- Высокоразвитый интеллект берет свое начало в человеческой подвижности и деятельности рук.

- Лучшие педагоги - это родители. Они для детей и компас, и маяк, и барометр.

Каковы требования, предъявляемые к одежде и обуви с точки зрения её удобства и безопасности при занятиях физической культурой?



Одежда должна быть удобной. Лучше всего если это будут черные шорты и белая футболка. Одинаковая цветовая гамма позволит детям быть собраннее и быстрее сосредоточится на выполняемых упражнениях. Уже в раздевалке, дети, сами того не осознавая, будут готовиться к предстоящей спортивной деятельности.

Одежда не должна сковывать движения ребёнка и затруднять теплообмен. Не допускается скользкая кожаная или жесткая пластиковая подошва обуви, также высокий каблук и не завязанные шнурки. Для удобства и безопасности вашего ребёнка на занятиях физической культурой рекомендуем приобретать спортивную обувь на резиновой, достаточно мягкой подошве, с твёрдой, хорошо фиксируемой пяткой, которая позволит прочно удерживать

пяточную кость и предотвратит ее отклонение наружу.

Следует помнить, что занятия физкультурой босиком являются лучшей профилактикой от плоскостопия, а также позволяют произвести массаж ступней ног ребенка, поэтому в нашем саду мы регулярно проводим занятия босиком.

Наличие посторонних колющих предметов на одежде или в карманах (например, значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и т.п.) могут явиться причиной травмы. Перед занятием снимите с шеи ребенка предметы украшения в виде бус, цепочек, тесемок и других фенечек. Длинные волосы у девочек должны быть подобраны в косу или зафиксированы резинкой в пучок. Очки у плохо видящих детей должны быть зафиксированы резинкой на затылке.

До встречи на занятиях!

