

Родителям на заметку!!!

Слагаемые здоровья ребенка

Понятие “ физическое воспитание” - о чем говорит уже сам термин - входит в общее понятие “воспитание” в широком смысле. Это означает, что так же, как и воспитание, представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса.

Отличительные особенности физического воспитания определяются, прежде всего, тем, что это процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях.

Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни - главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности сохранения и укрепления здоровья людей. Воспитать ребенка здоровым - это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный

режим, систематические физкультурные занятия; использование эффективной системы закаливания: правильное питание; благоприятная психологическая обстановка в семье.

Как средство повышения защитных сил организма закаливание возникло в глубокой древности. В Спарте, например, закаливание мальчиков начиналось в грудном возрасте, а с 7 лет они воспитывались в суровых, “спартанских”, условиях: ходили круглый год босиком в облегченной одежде, купались в холодной воде и т.п. Условия жизни девочек были почти такими же. И в России закаливание издавна было массовым. Примером этого могут быть деревенские бани с парными и “снежными” ваннами.

Закаливание - это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам.