

Растим детей здоровыми.

Физическое развитие – это активные движения, это здоровый образ жизни, это совершенствование двигательных навыков и умений. Оно должно приносить мышечную радость и желание заниматься.

Задача нас взрослых и педагогов, и родителей – заинтересовать, увлечь, показать детям не только необходимость физических движений, упражнений, но и умение испытывать чувство удовольствия от их выполнения.

Одна из привычек здорового образа жизни – это выполнение по утрам зарядки. Не каждый взрослый может похвастаться этой привычкой. В саду у детей – есть прекрасная возможность приобрести эту привычку. Для этого нужно только, чтобы родители вовремя приводили малыша в детский сад – это раз, объясняли важность и необходимость зарядки – это два, и чтобы у ребенка была спортивная форма (в ней удобнее заниматься) – это три.

Спортивная форма – это любые шортики и футболка. Форма нужна ребенку и на физкультурные занятия, которые проводятся 2-3 раза в неделю.

На физкультурных занятиях дети выполняют общеразвивающие упражнения для всех групп мышц, учатся правильно лазить по гимнастической лестнице, ходить по скамейке, соблюдая равновесие, правильно прыгать, бегать, правильно дышать при беге, проходят начальную школу мяча (учатся подбрасывать и ловить мяч, отбивать мяч от пола и многое другое), учатся правильно метать мяч в цель и на дальность и еще много всего интересного дети узнают на физкультурных занятиях. В конце занятия детей всегда ждут интересные игры.

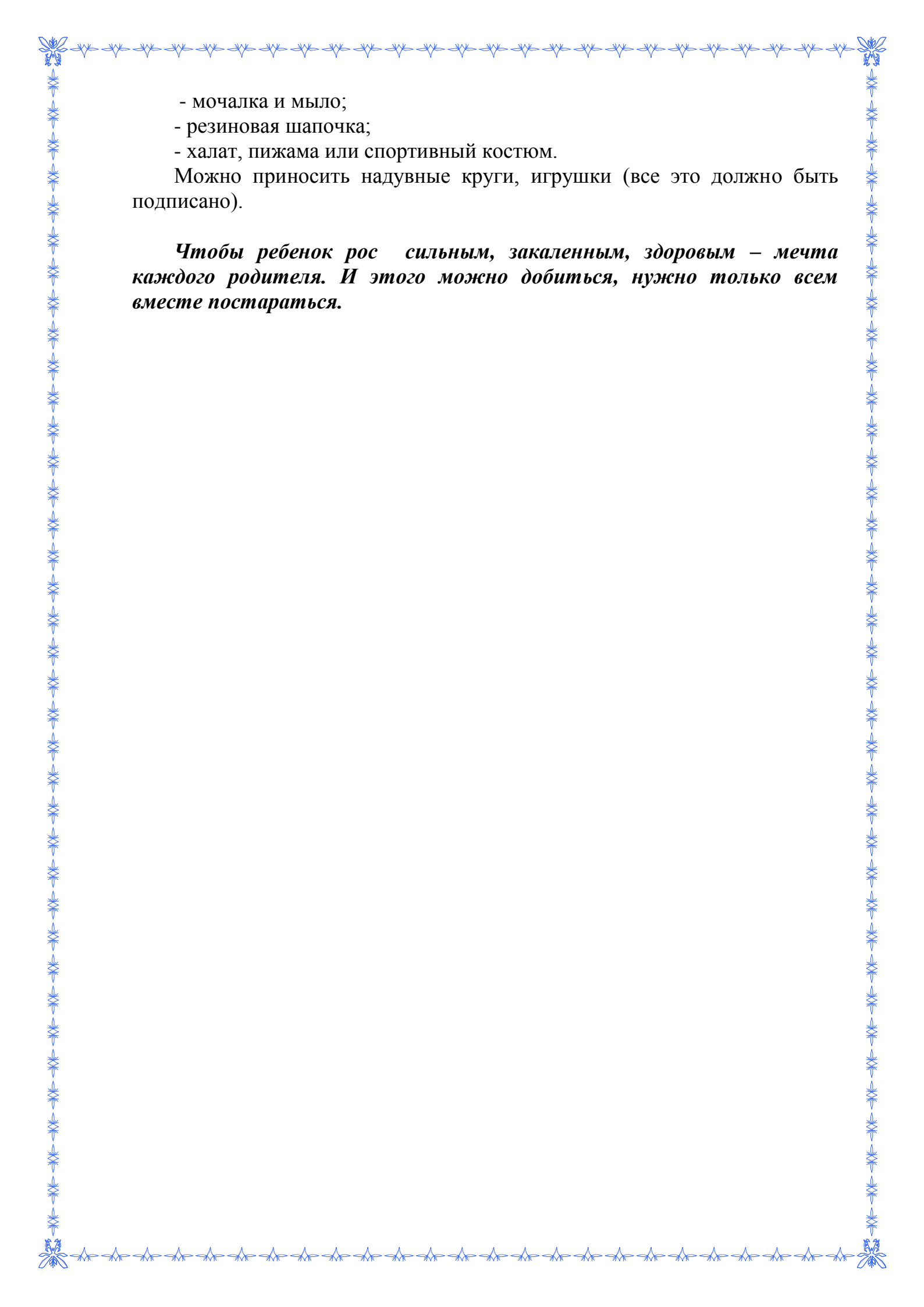
Один из любимых видов физического развития детей – это плавание в бассейне. Многие родители с опаской относятся к бассейну – вдруг холодно, ребенок плохо вытирается полотенцем, мокрая голова, может заболеть.

Уважаемые родители! Не волнуйтесь! В бассейне – очень тепло. Всегда строго соблюдается температурный режим воды.

Детей обязательно помогают вытереть взрослые. Всем волосы сушат феном.

Занятия в бассейне проводятся 2 раза в неделю. У ребенка должен быть крепкий пакет, в котором находятся:

- полотенце, хорошо впитывающее воду, среднего размера;
- подписанное ведерко с крышечкой (можно из-под майонеза),

- 
- мочалка и мыло;
 - резиновая шапочка;
 - халат, пижама или спортивный костюм.

Можно приносить надувные круги, игрушки (все это должно быть подписано).

Чтобы ребенок рос сильным, закаленным, здоровым – мечта каждого родителя. И этого можно добиться, нужно только всем вместе постараться.