Фізкультурно-оздоровча робота вдома

Фізичні вправи насамперед необхідні для поліпшення здоров'я. Наприклад, загально визнано важливе значення їх у попередженні відхилень у фізичному розвитку та анатомо-фізіологічних порушень опорно-рухового апарату людини, велика роль у виявленні неспецифічних захворювань дихальної системи, порушення обміну речовин, розладів травлення тощо.

Вони сприяють формуванню дитячого організму, попередженню порушень постави та деформації хребта. У численних дослідженнях у нас та за кордоном встановлено, що діти, які займаються спортом, значно менше хворіють на ангіну, легеневі хвороби, ревматизм, інфекції неспецифічні, артрити тощо, ніж діти, які ним не займаються.

Основним методом застосування фізичної культури є **ранкова гігієнічна гімнастика**. У зв'язку з цим з кожним роком зростає її роль та значення. Комплекси ранкової гімнастики впливають на окремі частини тіла та на весь організм ,тому вони включають вправи для рук, ніг, шиї, тулуба: розвивають силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координацію рухів.

Гімнастичні вправи для загального розвитку, у тому числі із предметами (палицею, скакалкою, гантелями, м'ячами тощо), є ефективним засобом зміцнення або утримання функції опорно-рухового апарату і поліпшення постави, збільшення рухомості суглобів. Вони сприятливо впливають на нервову систему, тонізують організм, створюють позитивний емоційний фон, попереджують захворювання. На такій профілактиці треба вчитися. Отже, регулярні заняття ранковою гімнастикою, безперечно корисні, але це нелегка справа, до якої слід серйозно поставитися і психологічно підготуватися.

Таким чином, у проблемі «ранкова гігієнічна гімнастика сучасної людини» багато взаємозв'язаних впливових факторів. І їх потрібно враховувати як в організації, так і в методиці проведення такого важливого оздоровчого заходу.

Шановні батьки, піклуючись про фізичний розвиток, оздоровлення та загартовування Вашої дитини вдома**, користуйтеся низкою наданих порад:**

- Привчайте дитину до дотримання вдома режиму дня, санітарно-гігієнічних та культурно-гігієнічних вимог.
- Виконуйте щоденно разом з дитиною ранкову гімнастику, проводьте загартувальні процедури, виходьте на прогулянку.
- Облаштуйте в квартирі спортивний куточок.
- Розвивайте в дитини вміння виконувати вправи з основних рухів - вправляйте в ходьбі, бігу, стрибках, повзанні, лазінні, утриманні рівноваги, виконанні вправ із м'ячем.
- Грайте разом з дитиною в рухливі та спортивні ігри, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості, спритності, зокрема на свіжому повітрі.
- Організовуйте у вихідні дні пішохідні прогулянки, туристичні походи.
- Катайтеся разом з дитиною на санчатах, ковзанах, лижах, велосипедах, роликах, грайте в бадмінтон, теніс, футбол, баскетбол, хокей, в ігри з м'ячем, стрибайте через скакалку тощо.
- Плавайте та грайте разом на воді в теплу пору року, а також привчайте дитину приймати літній душ - це сприяє загартовуванню організму та зміцненню нервової системи.
- Піклуйтеся про забезпечення дитячого організму необхідними вітамінами, зокрема у весняну пору року. Вводьте до щоденного раціону дітей сезонні овочі та фрукти.