

Рекомендации для родителей

«Ваш ребенок идет в школу»

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это желание каждого родителя. Семья, детский сад, школа – это те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Учитывая интересы и особенности детей, мне бы хотелось порекомендовать вам уважаемые родители, чтобы вы с уходом в школу записали своих деток в спортивную секцию. Так мой многолетний опыт работы с детьми, показывает, что кроме здоровья, ваши детки приобретут множество ценных личностных качеств: таких как организованность, точность, быстрота действий, сообразительность. Взаимодействие семьи, детским садом, школой, спортивной секцией даёт детям высокие результаты в спортивной деятельности, эффективность оздоровления организма и помогает сформировать потребность в здоровом образе жизни в дальнейшем в своей собственной семье.

Развитие ребёнка тесно связано с образом жизни семьи, одним из путей решения этих задач – совместная спортивная деятельность. Каждый из вас – тренер своего ребёнка.

Элементарный туризм – обладает всеми необходимыми компонентами для укрепления здоровья, общение с природой – это смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность, а также укрепляются семейные узы, укрепляются дружеские отношения с ребёнком. И ещё несёт одну важную особенность: вы в непринуждённой обстановке можете поговорить со своим ребёнком об очень нужных и важных, серьёзных вещах, о гигиене, об окружающем мире, научить общительности и правильному поведению на природе.

Утренняя гимнастика, не забывайте её делать по утрам, перед тем как ваш ребёнок пойдёт в школу, она помогает проснуться, подготовить детский организм к работе – ведь школа для него это работа и с каким настроением ваш малыш выйдет из дома, зависит только от вас. Используйте интернет ресурсы, сейчас очень много музыкальных гимнастик, под которые дети с удовольствием выполняют разные двигательные действия.

В школе возникает проблема – это нарушение опорно-двигательного аппарата из-за длительного «сидения за партой». Во время длительных домашних занятий, связанных с неподвижным положением ребёнка рекомендую вам проводить **физкультминутки**.

Подготовила: инструктор по физической культуре Кандаурова Т.В.