

«Роль семьи в физическом воспитании ребенка во время карантина»

Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным для формирования полезных привычек является дошкольный возраст. А данный период ребенок значительную часть времени проводит в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта.

1. Соблюдаем режим дня!

Очень важно приучить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. Необходимо объяснить детям, что нужно неукоснительно соблюдать режим дома. Уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов); Регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 мин. – 1 часа, так и по содержанию – вечером избегать возбуждающей тематики). Это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня. Это делает его более спокойным и позитивным.

2. Нагрузки ребенка.

Живем под девизом: «Делу – время, потехе - час».

Внимательно следим за поведением ребенка. При этом необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок.

При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. При первой возможности дать ребенку возможность отдохнуть.

3. Питание.

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание. В организации питания Вашего ребенка постарайтесь придерживаться простых, но очень важных правил:

- питание по режиму – выработайте у ребенка привычку, есть в строго определенные часы;
- для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок;
- включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период;

- важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов;
- нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.
- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.
- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).
- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).
- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Важно помнить, что иногда дети хотят в рацион ту или иную еду потому, что в этом есть потребность их организма.

Прислушайтесь к потребностям ребенка.

4. Свежий воздух.

Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу. Недостаток кислорода приводит к значительному снижению деятельности. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе и в проветренном помещении:

Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода. Погулять на балконе - одеться по погоде, можно - если есть возможность принести песка и организовать игры малой подвижности.

5. Двигательная активность.

Движение - это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Например: организовать игры с предметами: «Попади в цель», «Классики», «Пройди по дороге» (организовать разнообразные дорожки, извилистые), «Дорожка препятствий» (использовать стулья, предметы в квартире).

6. Водные процедуры.

Вы можете выбрать любой, подходящий для вашего ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды:

- обливания утром после сна и вечером перед сном 1-2 небольшими ведрами теплой, прохладной или холодной воды;
- контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (3-7 контрастов, начиная с теплой или горячей и заканчивая холодной, продолжительность теплого или горячего в 2 раза длиннее, чем холодного);
- обтирания мокрым полотенцем.

7. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье

Обстановка, в которой находится ребенок в данный момент, психологический климат в семье имеет огромное влияние на состояние

физического и психического здоровья ребенка. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком. И наоборот, наш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его. А, следовательно, ослабляет его возможности и конечном счете здоровье.

Таким образом, **здоровый образ жизни всех членов семьи сейчас - залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром.**

Здоровье — это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. **Мы желаем Вам быть здоровыми!**

