



«Здоровье в движении»

Сохранить здоровье своего ребенка – основная задача и обязанность родителей, которую придется уже значительно больше времени.

«Ясно! – скажете вы. – Необходимо беречь здоровье ребенка».

Но помните: беречь совсем не значит «дрожать» над ребенком, потакать всем его капризам, выполнять любые желания, охотиться и причитать вокруг «бледного и слабого». Беречь – значит, твердо знать, как организовать режим дня, труд и отдых ребенка, как научить его усидчиво работать, как правильно закалывать и многое другое.

Как выглядит здоровый ребенок? Активный, веселый, с хорошим настроением. У него прекрасный аппетит и крепкий сон, он легко просыпается, умеет быстро сосредоточиться. Он не жалуется на недомогание, головную боль или боли в животе, у него нет хронических заболеваний, постоянных простуд.

А много ли таких здоровых детей? Увы...

От множества угрожающих человеку болезней организм защищает себя сам – об этом позаботилась природа.

Тем не менее, резервы нашего организма не беспредельны.

Активные занятия физкультурой, рациональный режим дня, разумное питание, закалывание помогут надолго сохранить бесценный дар природы – ЗДОРОВЬЕ.

«...Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость».
Крэттен.



Это интересно!

По оценкам Всероссийской организации здоровья, здоровье человека на 20% зависит от окружающей среды, на 20% - от наследственных факторов, на 10% - от уровня здравоохранения и на 50% - от образа жизни.

Исследователями в области физического воспитания детей определены основные компоненты **здорового образа жизни ребёнка дошкольного возраста:**

1. обеспечение безопасности жизнедеятельности ребёнка;
2. правильно организованная двигательная деятельность;
3. комплексное закаливание;
4. оптимальный режим дня;
5. сбалансированное питание;
6. благоприятный психологический климат в семье и детском саду.

Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребёнка, предохраняет нервную систему от переутомления, создаёт благоприятные условия для физического и психического развития малыша.

Чередование бодрствования и сна является необходимым условием нормальной психической деятельности человека. Сон и бодрствование – взаимозависимые состояния, так как активное бодрствование обеспечивает глубокий сон, а после достаточного по длительности и глубине сна ребёнок активно бодрствует.



Это важно знать!

- ✓ Укладывать ребёнка спать необходимо не позднее 21.00 (продолжительность ночного сна должна составлять не менее 10-11 ч.).
- ✓ Соблюдать интервалы между приёмами пищи.
- ✓ Правильно организовывать двигательную активность ребёнка в течение дня: подвижные игры, физические упражнения, катание на санках, велосипеде.
- ✓ Продолжительность просмотра телепередач должна составлять не более 15-25 мин.
- ✓ Привычка к рациональному режиму позволит будущему первокласснику правильно распределять своё время, повысит работоспособность, уменьшит утомляемость.

