

ЗДОРОВЬЕ



Определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания ребенка.

Двигательная активность

создает энергетическую основу для роста и формирования систем организма и оказывает благоприятное стабилизирующее действие на становление психических функций.

Дети с большей двигательной активностью оказываются лучше развитыми и психически и физически!

Более интенсивная двигательная активность способствует лучшему физическому развитию, а лучшее физическое развитие стимулирует двигательную активность и нервно-психическое развитие.

В состоянии пониженной двигательной активности:

- ∅ ухудшаются обменные процессы;
- ∅ нарушается работа всех внутренних органов (в первую очередь сердца);
- ∅ нарушаются психические функции.

**Поэтому, если Вы хотите,
чтобы Ваш ребенок вырос здоровым**

делайте ежедневно гигиеническую гимнастику, принимайте закаливающие процедуры, практикуйте прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде, играйте в подвижные игры, в зимний период года катайтесь на коньках и лыжах, а также научите ребенка трудиться уже в дошкольном возрасте.

**И все это делайте
с улыбкой и хорошим настроением!**



Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни.



Что же такое, здоровый образ жизни?

Это соблюдение режима, труда, отдыха, сна на основе требований суточного биоритма; двигательная активность, включающая систематические занятия ходьбой, оздоровительным бегом, аэробикой, доступными видами спорта, разумное использование методов закаливания, рациональное питание, умение снимать нервное напряжение.

**Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными.
Путей к физическому совершенствованию много.**

Один из них – воспитание в семье.

В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основные личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности.

Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей.

Началом формирования здорового образа жизни в семье является воспитание потребности в здоровье.

Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать – вот задачи здорового образа жизни.

От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье.

Если взрослые проявят характер и начнут утро с гимнастики, которую сделают вместе с ребенком, - это будет первый шаг в большом и важном деле – укреплении здоровья.

И этот шаг надо сделать как можно скорее.

Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников ДОУ.

Физическое воспитание в ДОУ является действенным средством, способствующим разностороннему развитию ребенка.

Процесс оптимизации двигательной активности детей направлен на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма, достижение хорошего уровня физической подготовленности. Известно, что систематические занятия физическими упражнениями в режиме дня способствуют улучшению функционального состояния центральной нервной системы, снижению напряженности сердечно - сосудистой и дыхательных систем, предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

В нашем дошкольном учреждении физическая культура рассматривается в контексте личностного развития ребенка как важная неотъемлемая его часть.

Наша работа будет эффективна при вашей поддержке, родители!

Родители должны поощрять детей в спортивных занятиях, обязательно подбадривать их, тем самым вселяя уверенность в полезности занятий физкультурой.

Только таким образом можно с детства привить ребенку любовь к физкультуре и здоровому образу жизни!