

Сохранение и укрепление здоровья ребенка

Спросите любого родителя: что он считает главным для своего ребёнка? Ответы могут отличаться, но большинство будет – здоровье. Спросите у любого прохожего: что он пожелал бы другу? В большинстве случаев вы услышите в ответ – здоровья. Все мы – родители. И главное, в чём мы должны помочь своим детям – это воспитать у них потребность быть здоровыми.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности внутриутробного развития, наследственность, экология, социальные условия и др.). К наиболее значимым факторам, определяющим развитие ребёнка, относится семейное воспитание.

Важнейшим условием воспитания здорового ребёнка является двигательная активность. Значимая роль в формировании двигательной активности принадлежит родителям! Достижение высокого уровня двигательной активности ребёнка в семье во многом зависит от **создания рационального двигательного режима**, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельности относятся:

- утренняя гимнастика,
- подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении,
- совместные с родителями прогулки на детской площадке, в парке, в лесу.

Родителям следует позаботиться о **создании физкультурно-игровой среды**. Правильный подбор и использование физического оборудования способствуют развитию двигательной сферы ребёнка, позволяют более полно удовлетворить потребность движения. Необходимо позаботиться о разнообразии физкультурно-игровой среды в домашних условиях. Уважаемые родители! Вовлекайте своих детей в игры и упражнения, направленные на развитие ловкости, скорости и выносливости:

- Лазанье по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на самокате, увеличивают амплитуду движений, улучшают гибкость опорно-двигательного аппарата.
- Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель способствуют развитию быстроты движений.
- Ходьба по шнуру, палке развивает координацию и ловкость. С целью укрепления стопы и профилактики плоскостопия используются массажёры, мелкие предметы (палочки, шарики для захвата их пальцами ног, ребристые доски).
- Формированию правильной осанки способствуют упражнения, выполняемые у стенки, с гимнастической палкой.
- Использование подвижных игр помогает развивать восприятие пространства и времени.

Одним из важных требований к отбору оборудования является безопасность его использования - устойчивость и прочность.

Помните! Забота о физическом развитии должна начинаться с закладывания фундамента — налаживания общего режима, закаливания, правильного питания, воспитания культуры движения.