

Информация для родителей

от инструктора по физкультуре:

Что такое «Здоровье Вашего Ребёнка»?

Забота о здоровье ребенка начинается задолго до его рождения. К моменту первой беременности женщина должна достигнуть полной физической зрелости и духовного совершенства. Будущая мать должна находиться в атмосфере здорового образа жизни, психического покоя, радости и оптимизма.

Пока ребенок совсем маленький, им непрерывно восхищаются, но за восторгами и радостями надо не пропустить самое важное в его развитии. Надо уметь видеть будущее, постоянно учиться и знать, на что же обращать внимание в разные периоды жизни ребенка.

Одним из наиболее важных условий, которые определяют здоровье детей с первых дней жизни, является **правильное питание**.

В детском саду питание подбирается медицинской сестрой: подсчитывается калорийность на каждый день, витаминизация детей.

Режим дня для детей — это порядок времени сна, прогулок, игр, кормления; для более старших — это учеба, труд, отдых и питание. Если малыш лишается нормального сна, он становится капризным и в конечном счете хуже растет и развивается. При неправильном режиме с детства «расшатывается» нервная система, что может способствовать



неустойчивости психики, нервным заболеваниям.

Конечно, индивидуальность нервной системы ребенка вносит коррекции в распорядок дня. Главной оценкой режима является хорошее самочувствие и нормальное развитие. Занимайтесь вместе с ребенком утренней гимнастикой, утренним и вечерним туалетом, закаливайте его, учите правильно сидеть и пользоваться столовыми приборами, подавайте пример хороших взаимоотношений в семье, на улице, в транспорте.





Навыки сохранения, укрепления и развития здоровья — дело совсем нелегкое, требующее на первых порах приложения немалых волевых усилий. Особенно трудны они для человека, который решил заняться своим здоровьем, будучи в зрелом возрасте или больным. Значительно легче и даже с удовольствием воспринимаются физические процедуры детьми, становясь для них привычкой, потребностью. Поэтому потребность в движении у детей необходимо поддерживать и всячески поощрять.

И начинается это в семье.

Движение — это естественная биологическая потребность детей. Ограничение мышечной деятельности не только задерживает гармоничное формирование и развитие организма, но и приводит к тому, что на последующих возрастных этапах ребенок не может овладеть теми или иными жизненно необходимыми двигательными навыками. В настоящее время двигательный режим детей позволяет реализовать лишь **50—60 процентов** естественной потребности детей в движении. И как следствие недостаточной двигательной активности — многие дети имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, плохую осанку из-за слабости мышечного корсета, плоскостопие. Если ваш ребенок уже столкнулся с такими проблемами, то получить более подробную информацию и квалифицированную помощь вы сможете, записавшись на [прием к детскому ортопеду](#).



Затронутые выше проблемы легко разрешимы, если родители будут относиться к воспитанию необходимых качеств и навыков детей с пониманием и осознанием их нужности в формировании и укреплении здоровья. **А здоровье, напомним, закладывается в семье!**

Малыш, ты хочешь БЫТЬ здоров,

Не пить плохих таблеток, забыть уколы докторов, и капли из пипеток?

**Чтобы носом не сопеть, и не кашлять сильно,
Обливайся каждый день, лей весьма обильно.**

**Чтоб в учебе преуспеть, и была смекалка,
Всем ребятушкам нужна водная закалка.**

(Т. Семисынова)