

## Как укрепить здоровье ребёнка

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

### Погода прогулкам не помеха



Прогулки – необходимое условие оздоровления детей. Под влиянием двигательной активности улучшается деятельность сердечно – сосудистой системы, дыхательной системы, кровообращения, повышаются функциональные возможности организма, умственная работоспособность, мелкая моторика.

#### ***Помните:***

- Прогулки должны быть обязательными и систематическими;
- Прогулка в магазин не способствует укреплению здоровья, а является возможностью приобретения каких-либо болезней, передающихся воздушно-капельным путем в местах массового скопления людей;
- Дополнительный материал (санки, лыжи, снегокат и другое) вызывает интерес к прогулкам, развивает самостоятельную двигательную активность;
- Одежда детей должна соответствовать погоде;
- Во время игр следует следить за малышом. Излишняя физическая активность ведёт к переутомляемости, перевозбуждению нервной системы.

Движения помогают правильно развиваться и физически, и психологически, узнавать новый мир, получать новые позитивные эмоции.



### Водные процедуры

К водным процедурам относятся:

- умывание;
- полоскание горла;
- обливание конечностей и всего тела;
- купание в ванне, плавание в бассейне, посещение

бани и сауны;

- поездки и отдых на море.

Все водные процедуры являются универсальным средством расслабления всех мышц и успокоения нервов.

### Витамины



- Ежедневно по утрам и вечерам пейте чай с лимоном.
- Приучайте ребёнка к чесноку. Его можно разложить в разных местах комнаты или положить в тарелку с супом или сделать «здоровый амулет». Положите дольку чеснока в контейнер от «киндер - сюрприза».

### Занятия спортом, физкультурой

Двигательная активность каждого ребенка индивидуальна. Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Если же у ребенка нет желания заниматься, следует проанализировать причины такого негативного отношения к занятиям и в дальнейшем создавать более благоприятные условия.

### Памятка о правилах сохранения здоровья:

- В детском саду, на улице, в общественных местах надо закрывать нос и рот, когда находишься рядом с людьми, которые чихают и кашляют.
- Перед едой мыть руки и полоскать нос и рот.
- Пользоваться только своими личными вещами (носовой платок, вилка, ложка).
- Продумать гардероб ребенка. Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого.

### Литература:

Кальпио Н.Н. «Занятия гимнастикой и подвижными играми в детском саду», М., «Просвещение», 1994г.

Бальсевич В. К. «Физическая культура для всех и для каждого», М., «Физкультура и спорт», 1988г.

Интернет картинки.

*Воспитатель: Ширяева Римма Ивановна*