

*Нафасова Екатерина Сергеевна*

воспитатель

*Советкина Екатерина Сергеевна*

воспитатель

*Мишина Кристина Сергеевна*

воспитатель

МДОУ «Д/С №15»

пгт Разумное, Белгородская область

## **РАСТИМ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА**

*Аннотация:* забота о здоровье ребенка должна начинаться с самого раннего возраста, а еще лучше до его рождения, ведь на физическое состояние младенца влияет не только поведение матери во время беременности, но и образ жизни обеих родителей до зачатия малыша.

*Ключевые слова:* здоровье, дошкольник, движение, питание.

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.

Итак, основные советы по здоровью детей.

Залог здоровья – правильное питание. Его основы достаточно просты: больше фруктов, овощей и жиров растительного происхождения. Обязательны каши, рыба, мясо, а также молочные и кисломолочные продукты. При этом из рациона следует исключить легкоусваиваемые углеводы (торты, конфеты, шоколад), слишком жирную, а также жареную пищу. Свинину лучше заменить курятиной или телятиной, пирожные – сухофруктами.

Зарядка и активный образ жизни. Для здоровья нужно движение. Чем активней ребенок, тем лучше развиваются мышцы, опорно-двигательная и дыхательная система. Также ускоряется обмен веществ, что уменьшает количество токсинов в организме.

Табу на телевизор и компьютер. Время, проведенное за этими устройствами, необходимо строго контролировать, ведь они плохо влияют на глаза, да и на организм в целом (электромагнитное излучение). Тщательно подбирайте фильмы, мультфильмы и телепередачи, которые смотрит ребенок. Поступающую к нему информацию важно контролировать. Это необходимо для морали и психического здоровья малыша.

Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими

родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго. Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупится здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц. Упражнения хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!». Повторять упражнения стоит от двух до четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.

Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями. Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

### ***Список литературы***

1. Ахметзянова Ф.В. Консультация для родителей «Движение – основа здоровья» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/04/06/konsultatsiya-dlya-roditeley-dvizhenie-osnova-zdorovya> (дата обращения: 18.07.2022).