



## Растим детей здоровыми!

Здоровые дети - это великое счастье!

Русские пословицы гласят: «Здоровье дороже золота», «Здоровому - все здорово». 3  
Здоровье, как мы знаем, закладывается ещё до того, как малыш появился на свет. В дошкольный период продолжает строиться фундамент здоровья ребёнка. В это время дети интенсивно растут и развиваются, у ребят формируется осанка, вырабатываются необходимые двигательные навыки, формируются черты характера, без которых невозможен здоровый образ всей дальнейшей жизни. Для того чтобы эти процессы происходили правильно, необходимо создать для ребёнка определённые условия: это и правильное питание, соблюдение режима дня, организация условий для занятий физкультурой и спортивными упражнениями.

К сожалению, пространство наших квартир ограничено, но устроить дома небольшой спортивный уголок, всё же возможно. Это может быть либо приобретённый в магазине мини стадион, либо набор полезных физкультурных пособий и предметов: мячи и обручи, фитболы, скакалки, массажные коврики для стимуляции стопы, кистевые эспандеры, мячи – массажёры. Лёгкие пластмассовые гантели, можно будет наполнять песком, по мере того как растёт ребёнок и развиваются его силовые качества. Можно приобрести в магазинах складные физкультурные пособия, они удобны в хранении, не занимают много места, легко моются: это тоннели для лазания, складные футбольные ворота, баскетбольные кольца. Детям наверняка понравится выполнять танцевальные и ритмические движения с ленточками, и султанчиками.

Включайте музыку! Она является мощным средством, побуждающим детей к различным движениям, занятиям физкультурой и спортом, танцами. Много современных композиторов создают музыкальные произведения именно для детской аудитории. Перечислю некоторых: Андрей Варламов, Наталья Тимофеева, Ольга Полякова, Наталья Музыкантова. Современный репертуар, учитывает детские знания и интересы. Просто включите дома музыку! И увидите, как ребёнок начнет танцевать, двигаться, имитируя движения животных или сказочных персонажей о которых поётся в песне: ваш малыш будет шагать как медвежонок, прыгать, как зайка, или лягушка, проползать как червячок.

Авторами Сергеем и Екатериной Железновыми разработана методика раннего развития. Музыкальный материал на дисках подобран для разных периодов дошкольного детства, начиная с пелёнок. На дисках указан возрастной период, которому он адресован. Музыкальные комплексы пальчиковых гимнастик помогут подготовить руку вашего ребёнка к школьным нагрузкам, к письму.

Для воспитания любви к физкультуре и спорту используйте личный пример! Родители, занимающиеся физической культурой, – объект для подражания.

Круглый год используйте целебные природные факторы для укрепления здоровья своих детей. Это лучи солнечного света, свежий воздух! Ходите с ребятами в бассейн, на лыжные прогулки, пешие экскурсии, организуйте туристические походы, не забывайте об утренней гимнастике!

Желаем здоровья!