

## Воспитание потребности здорового образа жизни

Уважаемые родители!

Мы хотим напомнить Вам, что в осенне-зимний период резко возрастает заболеваемость детей, в особенности аллергическими и простудными заболеваниями, гриппом и т. д. Это связано не только с вирусными эпидемиями для распространения которых зима, холод – самое благоприятное время, но с неблагоприятными экологическими условиями, резко снижающим иммунитет человека, и в первую очередь – ребенка. Самое лучшее средство для профилактики болезней – привитие и воспитание у дошкольников здорового образа жизни. Об этом и пойдет речь.

Для укрепления здоровья важное значение имеет закаливание, которое необходимо начинать с раннего детства, и осуществляется в процессе повседневного ухода. Постепенно детей приучают к длительному пребыванию на свежем воздухе, к умыванию прохладной водой, к ношению облегченной одежды. При закаливании воздухом надо периодически массировать руки и стопы. Воздушные ванны сочетают с массажем и лечебной гимнастикой. Укреплению здорового образа жизни в значительной степени способствуют движения.

Движения активизируют функцию всего организма ребенка, усиливают процессы дыхания, кровообращения, улучшают аппетит, нормализуют сон. Особенно полезно сочетание воздуха и движений: это нормализует работу терморегулирующих систем организма, улучшают состояние центральной нервной системы, что в свою очередь, повышает сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

Систематическое проведение утренней гимнастики укрепляет костно-мышечную систему, правильную осанку, что способствует нормальной функции всех внутренних органов. Вся утренняя гимнастика должна проводиться эмоционально, вызывать у детей хорошее, жизнерадостное настроение. Эмоциональное воздействие на детей оказывает обстановка, спортивные костюмы, красочное физкультурное пособие, музыкальное сопровождение.

Уважаемые родители: всякое занятие спортом требует усилий. Оставайтесь активными не бойтесь нагрузок, тренируйтесь вместе с детьми, вы сами станете здоровы и привьете детям потребность в здоровом образе жизни. Как вы находите время на еду и сон, надо находить время на физические упражнения, занятия различными видами спорта: лыжи, коньки, бассейн, хоккей и др.

Регулярная и умеренная физическая нагрузка полезна для здоровья!