

Если ребенок часто отказывается от еды, плохо спит, мало гуляет, то вряд ли он будет хорошо физически развит. Поэтому очень важно уметь удовлетворить органические потребности детей и формировать у них положительное отношение к еде, сну, умыванию. Во время занятий физическими упражнениями оживляется деятельность нервно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, двигательного аппарата, функций обмена веществ.

Положительное влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм детей может быть достигнуто только при соблюдении соответствующих дозировок и условий, которые не превышали бы возможностей их организма.

Очень важно правильно определить

последовательность в обучении детей тем или иным движениям, благотворное влияние гимнастических упражнений скажется только в том случае, если они будут своевременно и правильно применяться.



В каждой семье необходимо создать благоприятные условия для развития движений детей. С первых месяцев жизни надо предоставлять им свободу для удобного передвижения, привлекать взор и слух разнообразными яркими и звучащими предметами и стимулировать их активность.

Основная задача родителей - развивать активные движения ребенка. Характер ребенка, его отношение к жизни, его будущее - в руках родителей. Каждый должен стремиться воспитывать ребенка деятельным, жизнерадостным, добрым и главное - здоровым. А воспитать здорового ребенка не так просто - для этого нужны знания, умение и терпение.



МАДОУ «*Центр развития ребенка-детский сад № 6 г.Шебекино Белгородской области*»
Адрес: 309292, Белгородская обл., г.Шебекино, ул. Дзержинского, д. 15; Белгородская область,
Телефон: 8(47248)2-91-36
Эл. почта: mdoy.detsad-6@yandex.ru
Сайт: <https://ou98bel.nubex.ru>



МАДОУ «*Центр развития ребенка – детский сад №6 г.Шебекино*»



**РАСТИМ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ
И КРЕПКИМИ**

Подготовила:
Полянская Е.В.,
старший воспитатель



Ребенок - это радость, надежда и счастье родителей. Как хочется видеть своего малыша здоровым, крепким, сильным.

Воспитание физически крепкого молодого поколения начинается с самого раннего возраста.

Известно, что развивается ребенок в результате непосредственных воздействий на него взрослых, в процессе самостоятельной деятельности, а также под влиянием информации идущей из окружающей среды.

Необходимо стараться не ограничивать самостоятельную деятельность ребенка, не лишать его радостей преодоления, некоторых посильных для него трудностей.

Задача родителей - способствовать развитию



самостоятельной деятельности каждого ребенка. Дети много играют с игрушками, двигаются и вместе с тем с интересом наблюдают за окружающим, рассматривают картинки, по разнообразным поводам обращаются к родителям, с удовольствием выполняют их поручения.

На протяжении первых трех лет жизни решающее значение для развития детей имеет непосредственное влияние взрослых. Формы этого влияния различны: на первом году значительное место занимает показ, на втором и третьем - речь, поведение взрослых, их разговор с ребенком и между собой, их взаимоотношения.



Особенно внимательным должен быть подход к детям, отстающим в развитии. Учитывая их быструю утомляемость, легкую возбудимость, нужно обязательно чередовать движения с паузами отдыха.

Одно из условий, повышающих сопротивляемость организма ребенка к различным заболеваниям - правильное физическое развитие, которое зависит от организации всей жизни ребенка, окружающей его среды и воспитания.

Трудно переоценить значение движений для физического и нервно-психического развития детей раннего возраста, своевременного возникновения двигательных навыков и последовательного



их развития. Этому в значительной степени способствуют гимнастика и массаж.

Однако не все родители имеют четкое представление о пользе гимнастических упражнений в сочетании с закаливанием для правильного физического развития детей. Многие не

знают, что именно в раннем детстве особенно важно создать прочную основу для последующего всестороннего развития и укрепления здоровья ребенка.

Крепкий, физически полноценно развивающийся ребенок, меньше подвержен заболеваниям, а заболев, быстрее выздоравливает. Поэтому очень важно создать благоприятные условия для укрепления здоровья и правильного развития организма детей раннего возраста.

Для детей необходимы: правильное питание, свежий воздух, вода, солнце, тщательный гигиенический уход и правильный режим сна и бодрствования. Однако все это может оказать

положительное влияние на здоровье и физическое развитие ребенка только при правильной организации всей его жизни, при правильном воспитании.

