

**Чтобы дети были  
здоровы!**



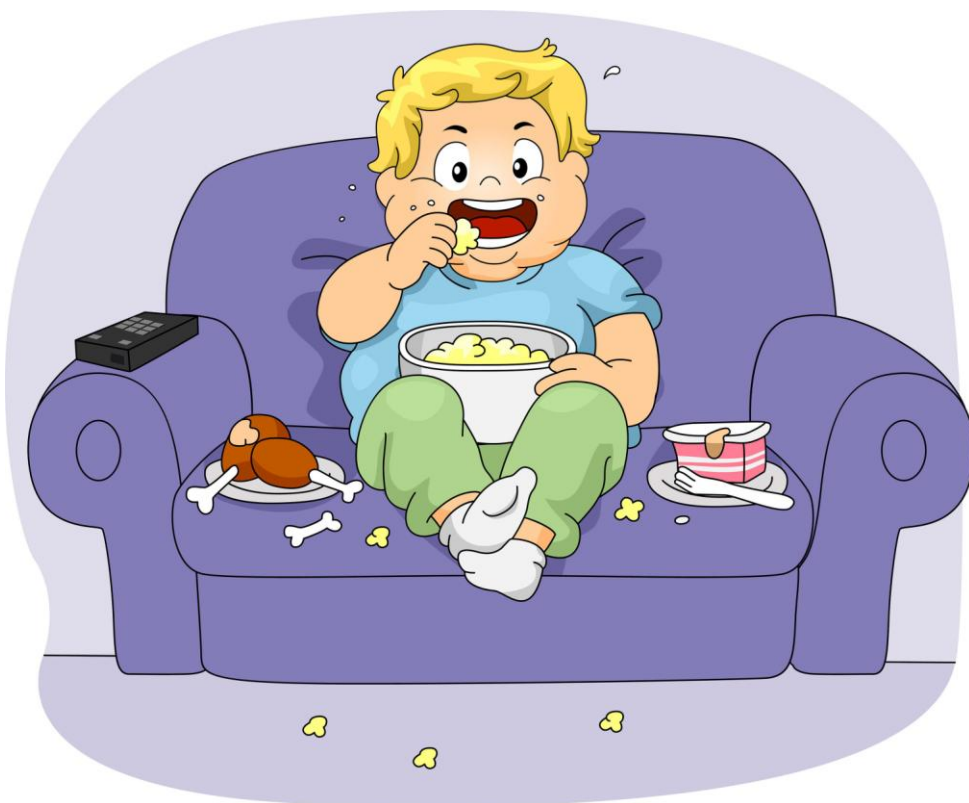
Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная для всех времён и народов, а в 21 веке она становится первостепенной.

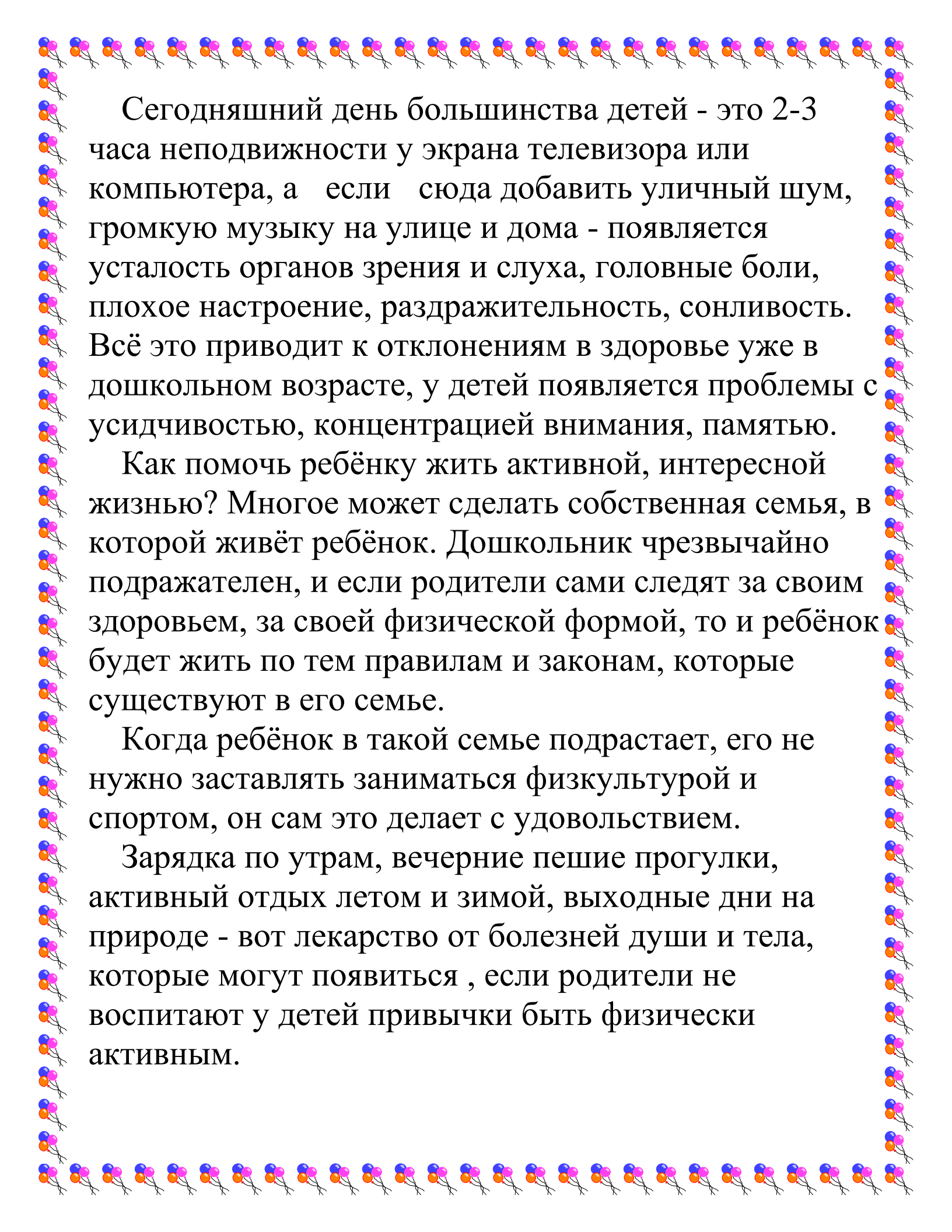
Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребёнка, то они с самого раннего детства формируют у него культуру физических занятий, демонстрируя это на собственном примере.



Очень часто родители в семье говорят ребёнку: "Будешь плохо кушать - заболеешь! Не будешь тепло одеваться - простудишься!" И совсем редко можно от них услышать: " Не будешь делать зарядку - не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом - будешь часто болеть".

В последнее время средства массовой информации активно поднимают вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми для молодого поколения. Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей.





Сегодняшний день большинства детей - это 2-3 часа неподвижности у экрана телевизора или компьютера, а если сюда добавить уличный шум, громкую музыку на улице и дома - появляется усталость органов зрения и слуха, головные боли, плохое настроение, раздражительность, сонливость. Всё это приводит к отклонениям в здоровье уже в дошкольном возрасте, у детей появляются проблемы с усидчивостью, концентрацией внимания, памятью.

Как помочь ребёнку жить активной, интересной жизнью? Многое может сделать собственная семья, в которой живёт ребёнок. Дошкольник чрезвычайно подражателен, и если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребёнок будет жить по тем правилам и законам, которые существуют в его семье.

Когда ребёнок в такой семье подрастает, его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом, он сам это делает с удовольствием.

Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых летом и зимой, выходные дни на природе - вот лекарство от болезней души и тела, которые могут появиться, если родители не воспитают у детей привычки быть физически активным.



## Помните!

Очень велика роль движения для растущего и развивающегося детского организма:

- под воздействием движения улучшается процесс функционирования сердечно - сосудистой системы ребёнка, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы;

- активные движения повышают устойчивость организма ребёнка к заболеваниям и мобилизуют защитные силы организма;

- улучшается эмоциональное состояние, дети испытывают радость, прилив энергии, раскованность и свободу;

- физкультура развивает и обостряет восприятие, внимание у детей.

**Постараемся вместе сохранить здоровье детей!**

