

## Роль семьи в укреплении здоровья детей

Долг родителей — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются:

- **физические упражнения:** ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры;
- **спортивные упражнения;**
- **гигиенические факторы:** режим дня, питание, сон;
- **естественные силы природы:** солнце, воздух и вода.

Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются в системе. Родителям необходимо ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка.



### Режим дня

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических процедур, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье.

Правильный режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.

Основное требование к режиму — это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими.

Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать.

**Человеку нужно спортом  
заниматься  
Чтобы встать, и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться,  
Но при этом не болеть!!!!**



## Прогулки

Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее.



## Закаливание

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

Основные факторы закаливания природные и доступные: «Солнце, воздух и вода».

## При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически;
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;
- начинать закаливание в любом возрасте;
- никогда не выполнять процедуры, если ребенок замерз;
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;
- правильно подбирать одежду и обувь: соответствие температуре окружающего воздуха, натуральные ткани и материалы;
- закаливаться всей семьей;
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем.



## Рекомендации для родителей По физическому воспитанию детей дошкольного возраста

Подготовил: воспитатель  
Плотникова Н.Р.

п. Шамары, 2023 год