Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 125 комбинированного вида»

**Информация для родителей: «Движение – это здоровье»**

 **Воспитатели:**

 **Нугаева Ю.И.**

 **Малышева Н.В.**

 **первая младшая группа**

**г.о. Саранск 2019**

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть.

Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте. Но для того, чтобы правильно заботиться о здоровье детей, необходимо как можно больше знать о том, что связано со здоровьем ребёнка.

Какие же факторы влияют на здоровье детей?

* Режим дня – разнообразная деятельность детей в течение всего дня.

Только режим обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и психического развития.

* Закаливание – повышает устойчивость организма к неблагоприятному действию факторов окружающей среды.

Одной из простых закаливающих процедур является прогулка в любую погоду. ИГРАЙТЕ на улице с ребенком в подвижные, спортивные игры, катайтесь на велосипеде, роликовых коньках.

Это способствует повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

* Двигательная активность.

Учеными доказано, что «дефицит» двигательной активности ведет к снижению сил и работоспособности скелетной мускулатуры, соответственно это влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Физическая двигательная активность является одним из важнейших факторов здорового образа жизни. Занятия спортом и физкультурой, проведение утренних гимнастик, подвижных игр способствуют улучшению физического самочувствия, психического здоровья. Они укрепляют скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, дыхательную систему и многие другие органы, что существенно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на функционирование нервной системы.

Желаю всем удачи!

Уважаемые родители! Помните!

 \* Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя
защищенным!

    \* Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно. Семья, родители должны удовлетворить многие жизненно-важные потребности
ребенка, должны многому научить детей.

    \* Ребенок — это пластилин, что из него вылепишь — то и будешь иметь!

    \* Это чистая доска, что напишешь, — то и останется на всю жизнь!

    \* В здоровой семье —здоровый ребенок! В больной семье — больной!

 Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка

       Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

     Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

       После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме.

       Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура). В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием. Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка. В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, «топтание в тазу».

      Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.

      Для снятия возбуждения перед сном, можно использовать аром лампу с маслом лаванды (2-3 капли). Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получиться, что он умный и добрый. Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кроватки противопоказано). Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.

    Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.

    В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук.

   Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.