

На современном этапе развития общества выявлена тенденция ухудшения здоровья детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у многих детей **практически** нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, многие родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков, не осознавая роли **двигательной активности** для дальнейшей жизни ребенка.



Нередко в результате чрезмерной опеки со стороны родителей, ребенок начинает чувствовать себя неполноценным, боится сделать лишнее движение. У него нет потребности в движениях, возникает их дефицит. Взрослым следует уделять большое внимание самостоятельной **двигательной активности и играм детей.**



Движение необходимо ребенку, так как способствует развитию его физиологических систем и, следовательно, определяет темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Активный двигательный режим способствует предупреждению различных заболеваний, особенно таких, которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами. Кроме того, движение широко используется и как эффективнейшее лечебное и коррекционное средство.

Двигательный режим

- Зарядка
- Подвижные игры на свежем воздухе
- Занятия спортом (урок физической культуры, разные секции)
- Прогулки с друзьями
- Водные процедуры



Воспитывая у детей потребность ежедневно **двигаться**, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья и гармоничного развития.



Физические упражнения – это одна из форм организации ежедневной двигательной активности детей в детском саду. Чтобы ребенок хорошо развивался не только умственно, но и физически, воспитатели и инструкторы по физической культуре используют или разрабатывают разнообразные интересные игры, полезные упражнения, гимнастические комплексы и многое другое.

Для того чтобы облегчить умственную нагрузку детей и удовлетворить потребность в двигательной активности, необходимо чередовать умственное напряжение и физические движения. Ежедневно в своей работе в течение дня воспитатели проводят гимнастику, физкультурные минутки, подвижные и малоподвижные игры, физкультурные паузы.



Само по себе закаливание не лечит человека, а только предупреждает возникновение заболеваний, и это одна из самых важных его профилактических целей.

Человек, который правильным образом занимался закаливанием, очень легко переносит перепады температур.

Однозначно нельзя определить, какой из видов закаливания самый лучший и, с какого именно следует начинать процесс закалки своего организма. Ведь все методы, такие как закаливание, с помощью воды, воздуха, солнечных лучей действуют на человеческий организм по-разному.

В любом случае контрастный душ очень хорошо подходит для первого этапа закаливания.



Начиная оздоровительное закаливание, следует учитывать некоторые простые правила: закаливание проводится каждый день, во все времена года без исключения; постепенное снижение температурных показателей воды и воздуха;

регулярное постепенное увеличение времени воздействия воды, солнечного света и воздуха;

некоторое уменьшение силы воздействия факторов воздействия во время заболеваний, протекающих в нетяжелой форме, но, однако, продолжение выполнения всех процедур закаливания;

во время протекания болезни в тяжелой форме закаливание следует прекратить и сделать перерыв, который не должен превышать одну неделю;

если болезнь протекает более 5–7 дней, то процедуры закаливания отменяются, и общее закаливание организма организуется после выздоровления с самого начала; закаливающие мероприятия для детей проводятся под тщательным контролем взрослых людей;

закаливание проводится в комфортном психологическом настроении;

начало закаливания может начинаться в любом возрасте, детям лучше всего вместе с родителями; закаливающие процедуры превосходно сочетаются с любыми физическими упражнениями и сеансами массажа.

Под благотворным влиянием закаливания воздухом, водой и солнечным светом вы сможете значительно повысить выносливость своего организма к различным условиям и перепадам температур окружающей среды. У вас увеличится устойчивость иммунитета, придут в состояние совершенства механизмы терморегуляции, уравновесится состояние всех нервных процессов.