



В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей особенно актуальна. Статистика показывает, что уже, к сожалению, в дошкольном возрасте по ряду причин здоровых детей становится всё меньше. Дошкольный возраст – это период бурного анатомо-физиологического и психического развития ребенка, поэтому следует уделять особое внимание укреплению здоровья детей не только в детском саду, но и дома. Укрепление здоровья детей - это не периодические мероприятия, а идеология воспитания, поведенческая база, которая останется с человеком на всю жизнь. Если с раннего детства приучать ребенка к активному образу жизни, правильному распорядку дня, прививать полезные привычки, не вызывая внутреннего протеста, то несомненно это поможет добиться и больших успехов в любой сфере жизни.

Двигательная активность является врожденной, жизненно важной потребностью человека, степень удовлетворения которой во многом определяет характер физического развития ребенка, а игра, как форма активности, занимает значительное место в жизни дошкольников.

Подвижные игры в значительно большей степени, чем все другие формы физической культуры, соответствуют потребностям растущего организма в движении. Они не только способствуют физическому развитию ребенка, но и стимулируют деятельность его головного мозга, а значит, и всех органов и систем. Для детей важно участие в подвижных играх это способствует развитию коммуникативных навыков общения. Игры повышают настроение, снимают агрессию, поднимают дух соперничества, способствуют обогащению словарного запаса, улучшению внимания, памяти, воображения и мышления. Особенно игры и упражнения с мячом усиливают кровообращение, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях рук, развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, способствуют выработки хорошей осанки и предотвращают плоскостопие. Они развивают у детей скорость реакции, ловкость, терпение и других важные качества, так необходимые в школьной жизни.



Непринужденную манеру держать свое тело называют осанкой и если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения, игры. Играя с детьми, родителям следует использовать словесные указания, показ и контроль за осанкой ребенка. В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду. Нужно помнить и выполнять необходимые рекомендации для сохранения и укрепления здоровья ребёнка:

- у ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).

- когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следить, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.

- не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой и лучше приучать детей спать на спине.

- обращать внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.

- следить за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводите носки в стороны, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление у маленьких детей.

- постарайтесь выходить чуть раньше намеченного времени, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

Немного внимания, любви и активное участие в оздоровлении своего ребенка принесут огромную пользу. Старайтесь не только рассказывать ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте результат здорового образа жизни при выполнении правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания, активного образа жизни.

*Давайте будем растить детей здоровыми!*

#### **Список рекомендуемой литературы:**

1. Былеева Л.В., Яковлев В.Г. Подвижные игры. М., 1974.
2. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры — к спорту. М., 1985.
3. Грабенко Т.Н., Зинкевич -Евстигнеева Т.Д. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. Спб., 2002.
4. Гришина Г.Н. Любимые детские игры. М., 1997.