

## **Будь здоров, малыш!**

**Здоровье ребенка - ни с чем несравнимая ценность. Всем хочется видеть своего ребенка здоровым, крепким, сильным. А ведь основы крепкого здоровья, правильного физического развития закладываются именно в дошкольном детстве. Современные дети выше ростом, больше по массе тела, чем их сверстники середины прошлого века, и, тем не менее врачи отмечают у них и близорукость, и плоскостопие, повышенную нервную возбудимость, простудные заболевания.**

- Если дети у нас чисты, хорошо питаются, мы сделали многое для них, но не все. Для ребенка очень опасен дефицит движений. В условиях малой подвижности растущий организм развивается негармонично. Мало двигающиеся дети чаще болеют острыми респираторными заболеваниями, они более раздражительны, хуже спят.**
- В детском саду предусматриваются ежедневные физические упражнения в виде утренней гимнастики и подвижных игр, прогулки на свежем воздухе.**

- **А соблюдается ли дома режим дня для ребенка? Закаливаете ли вы его? Имеется ли спортивный инвентарь и как он используется? Уже трехлетний ребенок должен свободно и смело кататься на велосипеде, играть с мячом, не бояться горок и лесенок.**
- **Не заменяйте подвижные игры просмотром телевизионных передач, не усаживайте бесконечно ребенка, чтоб его было «не видно и не слышно». Дошкольный возраст-возраст безграничной энергии, в движениях нуждается каждая мышца. Но помните! Экономно распределить силы ребенок не умеет, он может бегать и прыгать до изнеможения, в пылу азарта не замечает утомления.**
- **Дети любят бегать, прыгать, скакать. Это с годами в нас утихает жажда движений, шаг становится неторопливей и осмотрительней. «Тише едешь - дальше будешь» - это придумал старый человек.  
Детство - неукротимый порыв вперед бегом, прыжками, на санках, велосипеде - только вперед.**

**Движения - это бодрость и жизнерадостность, это залог здоровья.**

- **Пусть не будет среди наших детей мальчика - размазни или девочки - плюхи, нескладных, неуклюжих, боящихся лишних движений.**
- **Если вы считаете, что ваш ребенок в физическом отношении отстает от своих ровесников, поговорите на эту тему с участковым врачом. Он поможет сделать правильную оценку и, если согласится с вашим мнением, подскажет, как вам дальше быть.**
- **Пусть крепнут мускулы, вырабатывается сноровка, гибкость, а усилия мышц приносят радость маленьких побед.**

**Ведь только в здоровом теле -  
здоровый дух!**