

«Воспитать здорового ребенка»

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – основа формирования личности.

Здоровье и болезнь! Как прекрасно и нереально первое и как страшно, но привычно и обычно второе для каждого человека. С каждым прожитым столетием человечество глубже погружается в бездну болезни. Для современного человека хроническая болезнь – это привычное состояние. Сегодня редко можно встретить здорового человека, а рождение здорового ребенка просто фантастика. А почему? Любой человек быстро может ответить на этот вопрос. Экологическая ситуация ухудшается. Воздух не чистый, вода уже давно покупается, продукты не качественные. Да плюс еще стрессы, напряженнейший ритм жизни. Человечество настолько привыкло к болезням, что считает это нормальным состоянием: хронический насморк, бессонница, аллергия. А если что серьезное, к врачам, они помогут. Но, к сожалению, проблему сохранения и поддержания здоровья одна медицина решить не может. Под лежащий камень вода не потечет. Поэтому ваше здоровье и здоровье ваших детей в ваших руках.

Движение - это жизнь! Все знают эту народную мудрость. Но ничего не хотят делать для своего здоровья. Сейчас очень модно стало развивать детей посредством дополнительного образования. Хорошо когда ребенок разносторонний, много знает и умеет. Но мы забываем о главном – о здоровье малыша. Когда малыш здоров, он может горы свернуть, а если болен, то ему все знания в тягость. А ваше «развитие» еще и усугубляет его состояние.

Гиподинамия – многие понимают это слово как недостаток движения. Но это не совсем верно. Гиподинамия – своеобразная болезнь. Определение, которой звучит довольно угрожающе: **нарушение функций организма – опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, при ограничении двигательной активности.** Всемирная организация здоровья свидетельствует, что современные дети сильно испытывают «двигательный дефицит». То есть количество движений, производимых ими в течение дня гораздо ниже возрастной нормы. Посмотрите по интернету, сколько нужно движений в день вашему ребенку для нормального развития.

Современные дети очень много времени проводят сидя. Чем это грозит? Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости, силы. У таких детей чаще бывают травмы «не держат ноги», в 3-5 раз выше заболеваемость. Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности. А вы лишаете своих чад даже утренней гимнастики, ежедневно проводимой в саду. Радость и положительные эмоции у ребенка

всегда вызывают – бег, прыжки, метание, подвижная игра. Вы и только вы, родители, можете вырастить своих детей успешными, выносливыми, сильными и здоровыми. Не вырастет цветок красивым, если за ним не ухаживать. Пусть наши дети радуются детству и запомнят его как мы на всю жизнь.