

## **Рекомендации по обеспечению здорового образа жизни ребенка дома**

Каждый день родители должны спрашивать себя, что нового они принесли в жизнь ребенка. Но самая главная забота родителей - это *сохранение здоровья детей*. Поэтому так важно помнить о том, что *двигательная активность* способствует нормальному росту ребенка, развитию организма.

У подвижного ребенка, как правило, хороший аппетит, крепкий сон, хорошее настроение, он более ловкий и выносливый. Но неверно думать, что ребенок самостоятельно научится всем движениям. Здесь нужна помощь родителей. Для того чтобы, организовать физкультурно-оздоровительную работу в домашних условиях, надо помнить о том, что, прежде всего, необходимо соблюдать *режим дня*. Правильный режим дня - это правильная организация и наиболее целесообразное распределение во времени сна, питания, занятий, игр, отдыха, прогулок, самостоятельной двигательной активности и т.д.

Основная задача родителей, организующих процесс развития детей в домашних условиях, - соблюдение *двигательного режима*. Часто родители увлекаются любыми занятиями, которые не требуют активной двигательной деятельности детей. Но только активные движения укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают моторику и координацию обеспечивают развитие основных сенсомоторных координаций. Кроме этого, двигательная активность ребенка важна для его нормального физического развития и роста. Двигательный режим дошкольника включает выполнение утренней гимнастики, прогулки и игры на свежем воздухе, выполнение комплексов двигательных упражнений дома и на улице, занятия в спортивных секциях и кружках, подвижные игры средней и малой подвижности в домашних условиях и др.

При организации двигательного режима детей необходимо учитывать следующее:

- время проведения физкультурных занятий (утром, днем, вечером);
- продолжительность занятий,
- место проведения (дома, на свежем воздухе, в спортивном зале),
- температурный режим (в помещении, на улице, в разное время года и т.д.);
- проведение занятий в выходные или рабочие дни;
- организованные занятия под руководством родителей, сопровождающиеся совместным выполнением определенных видов упражнений должны сочетаться с самостоятельными занятиями, возникающими по желанию детей;
- активная двигательная деятельность детей не должна исключать организацию педагогического процесса физического развития (проведение физкультминуток, динамических пауз в режиме дня в домашних условиях).

Важно помнить, что *закаливание детского организма* также способствует укреплению здоровья, повышению сопротивляемости организма. Процесс закаливания должен быть постоянным, а начинать его надо постепенно. Наиболее эффективны систематические закаливающие процедуры с воздействием разнообразных природно-климатических факторов, которые можно использовать взрослым и детям одновременно. Закаливание осуществляется воздухом, водой и солнцем. В результате закаливания дети становятся менее восприимчивыми к резким изменениям температуры воздуха, простудным и инфекционным заболеваниям. Крепкие, закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, уравновешенны, жизнерадостны, работоспособны.

Обязательно следует соблюдать и *режим питания детей*, что также важно для формирования здоровья. Пища ребенка должна быть разнообразной, вкусно приготовленной, достаточно калорийной. Опасным является переедание, большое употребление мучных и сладких блюд. Это ведет к увеличению веса ребенка и, как следствие, к малоподвижному образу жизни. Дети должны питаться четыре раза в сутки. Интервал между приемами пищи не более 4-х часов.

Говоря о двигательном режиме, рациональном питании и закаливании, мы имеем в виду три главных составляющих здоровья детей. Журналист Б.Александров назвал это «триадой здоровья». Поэтому родители должны обеспечить здоровый образ жизни в домашних условиях, уделяя особое внимание активной физической деятельности ребенка, его закаливанию и рациональному питанию.