

## Физическая культура в семье

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в годы дошкольного детства. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому давайте вместе стремиться правильно, строить работу по физическому воспитанию и развитию каждого ребенка.

Ниже мы приводим правила, выполнение которых поможет вырастить ребенка здоровым. Познакомьтесь с ними, пожалуйста.

### Правило 1. Нет тепличным растениям!



Первое, что мы рекомендуем всем мамам и папам, - это отказаться от тепличных условий. Больше свежего воздуха, больше ходьбы, бега, воздушные ванны, частые контакты с другими детьми (на площадках, в гостях и пр.) – все это поможет ребенку расти здоровым. И не старайтесь создавать дома стерильную обстановку – это нанесет ребенку больше вреда, чем обычное количество окружающих нас бактерий.

### Правило 2. Доверяй, но проверяй!

Есть простое правило поведения человека в коллективе – если сам болен, не заражай других. Если ребёнок приболел, пройдите всех полагающихся врачей, вылечите и после этого приходите в детский сад. Если врач рекомендует, сделайте все полагающиеся прививки.

### Правило 3. Сбалансированное питание - основа здоровья ребенка.

Ни для кого не секрет, что основа здорового образа жизни не только взрослых. Но и детей - это качественное, разнообразное и сбалансированное питание. Так что организуйте питание своего ребенка так, чтобы ежедневно в его меню входили разные группы продуктов, богатых витаминами, минералами и микроэлементами. Каждый человек должен потреблять в сутки небольшое количество воды. К сожалению, мы часто забываем о воде, особенно когда речь идет о детях: заменяем ее на сладкие соки, компоты и чай.



## Правило 4. Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Еще с давних времен нам хорошо известна магическая формула абсолютного счастья «Если хочешь быть здоров – закаляйся!». И правда, статистика утверждает, что среди закаленных детей больных в разы меньше. Дрожа за здоровье малыша, мы надеваем на ребенка лишнюю пару колгот, вместо того чтобы поутру окатить его кувшином холодной воды, и добиваемся обратного эффекта: получаем избыток тепла, в результате которого ребенок потеет и простужается с еще большей вероятностью. Все это хорошо в меру, поэтому закалка тоже требует системного подхода, в противном случае есть риск добиться обратного эффекта.

Несколько принципов, следуя которым, вы сможете закалить своего ребенка, оказав неоценимую поддержку его хрупкому организму:

- главное правило для мамы: нечего не бояться и верить в успех;
- врачи рекомендуют начинать закаливание с воздушных ванн;
- начинать закаливание нужно как можно в более раннем возрасте, но **никогда не поздно**;
- все процедуры нужно проводить систематически (каждый день или через день);
- все нужно делать постепенно, так что не стоит сразу же выливать на ребенка ледяную воду, начать лучше с положенных телу 36 градусов, снижая температуру на 1- 2 градуса в 3-4 дня;
- все нужно делать в процессе игры, с хорошим настроением и с улыбкой - слезы и истерики исключены;
- не допускать переохлаждения, все нужно делать быстро – облили, растерли, одели;
- не допускать перегрева;
- не начинать закаливание, если ребенок не здоров;
- перед началом процедур руки и, главное, ноги ребенка должны быть в теплых.

Следуя правилам, многие дети перестали болеть не только простудными заболеваниями, но и стали легче переносить инфекционные болезни и постоянные стрессы.

Лучший способ – закаляться всей семьей. Однако прежде чем начинать любые процедуры, будет нелишним посоветоваться с педиатром.

