Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей!

Здоровье.

Определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания ребенка.

Двигательная активность!

Создает энергетическую основу для роста и формирования систем организма и оказывает благоприятное стабилизирующее действие на становление психических функций.

Дети с большей двигательной активностью оказываются лучше развитыми и психически, и физически. Более интенсивная двигательная активность способствует лучшему физическому развитию, а лучшее физическое развитие стимулирует двигательную активность и нервно - психическое развитие.

В состоянии пониженной двигательной активности:

- ухудшаются обменные процессы;

- нарушается работа всех внутренних органов (в первую очередь сердца);

- нарушаются психические функции.

Поэтому, если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос здоровым:

делайте гигиеническую гимнастику,

принимайте закаливающие процедуры,

практикуйте прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде,

играйте в подвижные игры,

в зимний период года катайтесь на коньках и лыжах,

а также научите ребенка трудиться уже в дошкольном возрасте.

И все это делайте с улыбкой и хорошим настроением!