***Здоровье*** – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им крепкого и доброго здоровья, так как это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность дожить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны и страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Воспитание воли во всех деталях совпадает с воспитанием здоровья. И это неудивительно, так как только здоровый организм имеет возможность укрепить тот вид деятельности мозга, который медики называют внутренним торможением.

Сильная воля – это и сильный тип нервной деятельности. Такому человеку по плечу высокий ритм жизни. Он соответствует его внутренней «настройке», возможностям, интересам и потребностям.

В тех случаях, когда нервная система ребенка еще ослаблена, памятуя о гармонии души и тела, физического и психического в человеке, необходимо повышать как психическую, так и физическую нагрузку. Это в какой-то степени помогает уравновесить нарушенную гармонию.

Активная мышечная работа снижает нервное напряжение, ослабляет воздействие отрицательных эмоций. Недостаточная же мышечная активность замедляет психическое развитие ребенка. Не зря 2,5 тысячи лет назад в древней Элладе было высечено на скале изречение: ***«Хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай».***

К пяти годам удваивается рост (по сравнению с новорожденным). Нервная регуляция сердца еще несовершенна, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Дыхание становится более поверхностным и более чистым (частоты дыхания в 3-4 года – 30 в минуту; 5-6 лет – 25 в минуту). Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) увеличивается (в 3-4 года – 400-500 см3, 5-6 лет – 800-900 см3). Заканчивается созревание нервных клеток и головного мозга, но сохраняется легкая возбудимость.

На 5-м году жизни ребенок может начинать систематические занятия не только физкультурой, но и спортом (коньки, лыжи, плавание и т.д.). Хотя лыжи можно надевать детям, начиная с 3 лет, обучать их лыжному спорту раньше 4-5 лет не следует. Лишь с этого возраста можно приступать к обучению ходьбе на лыжах.

Огромное воспитательное и оздоровительное значение имеет обучение танцам, фигурному катанию, художественной гимнастике.

Ритм и пластика, как уже отмечалось, укрепляют волю и выносливость, координацию движений, совершенствуют красоту человеческого тела. Но все эти занятия проводятся вне дома (в секциях, бассейнах, кружках, на спортивных площадках). А дома каждый день с утра необходима усиленная зарядка. Дети способны переносить значительные физические нагрузки в ходьбе, беге, играх и др.

В качестве снарядов для занятий ребенка физкультурой следует использовать и обычную мебель. Например, множество упражнений можно проделать с помощью стула. Два стула могут служить для малыша параллельными брусьями, а если на их сиденья положить палку, то дети смогут подтягиваться лежа.

Для детей особенно приятны совместные с родителями походы в город, в лес, на речку, даже в соседний парк или сквер. Поэтому желательно в выходной день отправляться в поход с детьми любого возраста. Только детей в возрасте до трех лет в таком походе обычно носят за спиной, можно на специальном стульчике. Не обязательно ехать или идти далеко. Поход может начаться рядом с домом, но каждый раз надо идти к чему-то новому, чтобы детям было интересно, и поход запомнился им.

Пятилетний ребенок может уже пройти в течение дня 8 – 10 км. Важно только следить, чтобы он не переутомился. Признаками переутомления являются вялость, общее недомогание, головная боль, побледнение кожных покровов. Во избежание переутомления через каждые полчаса надо делать остановки, чтобы ребенок мог попрыгать, побегать, порезвиться.