***Как укрепить здоровье ребенка в условиях семьи***

**На сегодняшний день ситуация не только в стране, но и в мире такова: уровень состояния здоровья (физического и психоэмоционального) детей как дошкольного, так и школьного возраста ежегодно падает. Это зависит от множества причин, в том числе и от увеличения умственной нагрузки, уменьшения возможности для двигательного и эмоционального отдыха, низкого уровня знаний о ЗОЖ.**

**Родители зачастую оберегают своего малыша от физических усилий, («не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди») даже от здорового соперничества в подвижных играх, что не может не сказаться на общем физическом развитии ребенка.** **Дети испытывают «двигательный дефицит», задерживается возрастное развитие ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.** **Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура. Здоровье малыша – одна из важнейших задач, стоящих перед родителями.**

**Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от вас родители, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут с вашей помощью. Важно привить детям дошкольного возраста вкус к регулярным занятиям физкультурой, потребность в таких занятиях.**

**Сделать это непросто. Но, если вы с первых лет приучили ребёнка к правильному режиму, закалили его, то ваша задача значительно облегчится. Вам надо лишь последовательно продолжать начатое. А если вы уделяли физической культуре недостаточно внимания, что-то упустили- не огорчайтесь. Всё можно исправить. Нужно только проявить настойчивость. Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным крепким.**

**Однако, не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми.**

**К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. «Маленький – значит слабый», – считают родители, – его надо охранять, защищать, оберегать, но, часто защищают и оберегают малыша совсем не от того, от чего следует.** **Родители внимательно следят, чтобы ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы не ушибся!), не лазал (а если упадёт?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребёнка здоровее. Они забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей – в разумном физическом воспитании.**

**      Ведущей системой в организме ребёнка, является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в прямой зависимости от неё. Нагружая мышечную систему, вы не только воспитываете ребёнка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, лёгкие, все внутренние органы.**

**Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно, с гораздо большим напряжением в это время работают лёгкие, почки, печень, так как усиливается обменные процессы.Таким образом, включение скелетно-мышечной системы в напряжённую работу ведёт к совершенствованию всех органов и систем, к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые и определяют меру здоровья.**

**Движение – это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта.**

**Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие мозга, разных его отделов. И чем раньше они войдут в жизнь ребёнка, тем лучше он будет развит.**

**Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, дисциплинированными, укрепляется воля и вырабатывается характер.**

**Физическое воспитание ребёнка – не простое дело. Для того чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь.Ваш ребёнок растёт, становится всё более самостоятельным. Его организм крепнет, движения делаются более чёткими, уверенными, быстрыми. Игры усложняются.**

**В процессе игры ребёнок приобретает жизненный опыт, развивает творческое воображение. Он жадно тянется ко всему новому и очень подвижен. Иногда может показаться, что чересчур, но не торопитесь останавливать его. Лучше постарайтесь направить эту подвижность в нужное русло, использовать её для формирования жизненно важных навыков.**

**Одним из важнейших средств воспитания являются гимнастические упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры.Ежедневные упражнения предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребёнка.**

**Общаться с ребёнком во время физкультурных занятий нужно как бы играя, при этом всегда следует учитывать возраст ребёнка, его возможности. Добивайтесь, чтобы ребёнок выполнял упражнения с радостью и удовольствием, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется его желаниям. Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы оттолкнуть ребёнка от спортивных занятий и лишить его благотворного влияния движения. Такое использование свободного времени полезно и взрослым, и детям. Занимаясь с ребёнком, взрослый помогает ему подтянуться, высоко подпрыгнуть, взобраться на стул или на гимнастическую стенку. Ребёнок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности движений. Постепенно эти совместные занятия станут самыми счастливыми событиями дня, и ребёнок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать ежедневными.**

**Только систематическая забота о двигательном развитии ребёнка может принести желаемые результаты: регулярное повторение и логическая преемственность занятий являются предпосылками успеха.**

**Необходимо иметь в виду и ещё одно немаловажное обстоятельство. Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите вы или нет, но вам не остановить стремительный темп жизни.**

**Физические упражнения – это противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям.**

**Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни.**

**Чтобы сознательно заниматься с ребёнком физкультурой, то есть чтобы уметь выбрать наиболее подходящие для него упражнения, посильную нагрузку, правильно судить о его развитии, надо знать особенности детского организма в дошкольном периоде и те изменения, которые происходят в нём по мере того, как он взрослеет.**

**«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно».**

**Педагог-психолог Ирниденко Л.В.**