**Значение здорового образа жизни в развитии ребенка**

         Здоровый образ жизни является основой для гармоничного развития ребенка, причем, чем в более раннем возрасте человеку начинают прививаться здоровые привычки, тем более эффективным становится воспитание здорового образа жизни.

      7 апреля отмечается Всемирный День здоровья.  Ребята дома детского творчества, посещающие школу развития дошкольников «Медвежонок» не остались в стороне. 5 апреля у них прошел праздник «День здоровья Медвежонка». На празднике ребята рассказывали стихи о здоровом образе жизни, объяснили, пришедшему к ним в гости Медвежонку, как правильно  следить за своими зубами, чтобы они не болели, и как нужно заботиться о своем здоровье. Вместе со своим гостем участвовали в соревнованиях, за которые получили подарок-сюрприз от доктора Айболита – яблоки. Активно в соревнованиях принимали участие и родители дошколят, своим примером показывая как важно вести здоровый образ жизни.

    Если ваш ребенок не посещает детское дошкольное учреждение, необходимо,  чтобы вы были внимательны и понимали важность здорового образа жизни для формирования здорового организма и полноценной личности вашего ребенка.

    Будьте здоровы!

 В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие  требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям.  Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Для того чтобы ребенок рос здоровым его необходимо приобщать к здоровому образу жизни.

 Что  могут сделать для этого родители:

 - активно использовать  **целебные природныефакторы** окружающей среды:  чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух;

 - правильно организовать**режим дня**, который оптимально сочетает периодбодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе,  двигательной активности и др. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их  к определенному ритму;

**- не забывать о  прогулках** они является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность.  Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно;

 -соблюдать режим **сна**, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы ребенок ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время;

 -**полноценно питаться** – включать в рацион продукты богатыевитаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши;

 - соблюдать **режим питания**, то есть соблюдать определенные интервалы между приемами пищи;

 -**формировать интерес к оздоровлению собственногоорганизма**. Чем раньше ребенок получит представление  о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.  Если же ребенок насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому;

- не забывать о **ходьбе и беге**,которые предохраняют организм человека от возникновения болезней;

**-закаливать свой организм.**

Существует несколько видов закаливания:

- контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в «холодное»);

-хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия;

- контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях;

- Полоскание горла прохладной водой со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки.

   Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

Здоровый образ жизни является основой для гармоничного развития ребенка, причем, чем в более раннем возрасте человеку начинают прививаться здоровые привычки, тем более эффективным становится воспитание здорового образа жизни

  Не забывайте!  Дети следуют примеру взрослых. Поэтому если вы хотите что б ваш ребенок вел здоровый образ жизни, начните, сначала с самих себя

Помните, здоровье ребенка в ваших руках!

Токарева Н.Н., воспитатель ШРД "Межвежонок" МБОУ ДО "ДДТ"