

## **Памятка для родителей на тему: "Здоровье дошкольника"**

*Составил воспитатель: Костенюк Екатерина Егоровна*

Здоровье – определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливание ребенка. Дети, имеющие несложные, но стойкие нарушения опорнодвигательного аппарата, такие как нарушение осанки и плоскостопие, нуждаются в создании условий для правильного и своевременно начатого физического воспитания.

### Уважаемые родители помните что:

- 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 вместе с ребенком ежедневно гигиеническую гимнастику;
- Закаляйтесь;
- Совершайте совместные активные прогулки;
- Ходите в лес;
- Плавайте;
- Катайтесь на велосипеде;
- Играйте в подвижные игры;
- Катайтесь на коньках и лыжах.

И все это делайте с улыбкой и хорошим настроением!