



СИСТЕМА
Методист детского сада



**В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ –
ЗДОРОВЫЙ ДУХ**

ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

Здоровье – самая большая ценность в жизни человека. Однако именно к нему человек не всегда относится серьезно. Представляем вам четыре фактора, которые влияют на здоровье человека.

Режим дня. Если обедать, ложиться спать всегда в разное время, то в результате у человека пропадает аппетит, уходит сон и снижается продуктивность. Для ребенка правильный режим дня тоже очень важен. Четкий режим предотвращает переутомление у ребенка, формирует самодисциплину, снижает уровень стресса и улучшает качество сна.

Правильное питание. Рацион взрослого человека должен быть разнообразен и включать в себя такие компоненты, как белки, жиры, углеводы, минералы, витамины. Сбалансированное питание помогает контролировать вес и снижает риск хронических заболеваний. Для ребенка правильное питание также должно быть разнообразным. Каждый день в меню ребенка важно добавлять: фрукты, овощи, мясо, рыбу, молоко и молочные продукты, зерновые продукты. Недостаточность или переизбыток этих продуктов может отразиться на работе желудочно-кишечного тракта.

Закаливание. Такой метод физиотерапии укрепляет иммунитет и снижает частоту простудных заболеваний. В дошкольном возрасте закаливание улучшает обмен веществ в организме и систему работы органов: сердца, легких.



В качестве закаливающих процедур с детьми практикуют воздушные и солнечные ванны, обливание водой. Главное – начинать закаливание нужно по рекомендации врача и желанию дошкольника.

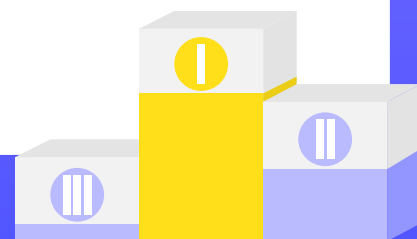
Физическая нагрузка. Для взрослых постоянная физическая нагрузка способствует профилактике неинфекционных заболеваний. Например, сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета, депрессии. Во время занятий физкультурой у ребенка улучшаются зрение и слух, увеличивается объем легких. Занятия спортом также приучают ребенка к дисциплине и укрепляют его нервную систему.



ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ РЕБЕНКА

Чтобы избежать хронических заболеваний у ребенка, привлекайте его к спорту с ранних лет. Предлагаем вам пять видов спорта, которым можно заинтересовать дошкольника. При выборе вида спорта учитывайте физические качества дошкольника и его интересы.

Футбол. Самый популярный вид спорта. Футбол помогает выплеснуть накопившуюся энергию и направить ее в нужное русло. Поэтому он подходит для активных, шустрых детей, которым нравятся командные виды спорта. Через занятия футболом дошкольник учится работать в команде, развивает свою силу и выносливость.





Плавание. На занятиях по плаванию ребенок не только учится выносливости и развивает свою силу, но и преодолевает страх воды. Также плавание закаливает детский организм. Заниматься этим видом спорта можно практически с рождения, а в профессиональный спорт принимают детей с 7 лет. Однако есть противопоказания. Плаванием не рекомендовано заниматься детям, у которых есть повреждения позвоночника, сердечные и кожные заболевания.

Велоспорт. Этот вид спорта популярен и у девочек, и у мальчиков. Профессиональное вовлечение в велоспорт помогает развитию ребенка силу ног, выносливость, координацию. Также занятия этим спортом помогают улучшить деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой системы ребенка.

Танцы. Занятия танцами помогают развивать в ребенке музыкальность, гибкость, пластичность, координацию. Помимо развития физических качеств, танцы помогают дошкольнику раскрепоститься. Даже самые замкнутые дети становятся более открытыми и общительными.

Гимнастика. Занятия этим видом спорта укрепляют осанку ребенка, развивают его музыкальный слух, координацию и двигательный аппарат. Гимнастика также полезна для психологического развития ребенка. Тренировки укрепляют силу воли и повышают уверенность в себе.



ВЕСЕЛАЯ ПЯТИМИНУТКА

Чтобы вести здоровый образ жизни, достаточно начать с малого. Предложите ребенку каждое утро делать зарядку. Для этого используйте пять небольших упражнений, которые можно провести с ребенком на утренней гимнастике. Чтобы ребенку было интересно их выполнять, включите его любимую музыку.

- 1. Медвежонок разминается.** Походите по кругу 20 секунд, а затем столько же аккуратно побегайте.
- 2. Медвежонок хочет яблочко.** Сядьте на пол и согните ноги в коленях. Затем уберите руки за спину. Плавно потянитесь телом вперед и положите голову на колени. Повторите упражнение три раза.
- 3. Медвежонок катается на велосипеде.** Лягте на спину и поднимите ноги вверх согнув их в коленях. После начните «крутить» ногами, будто едете на велосипеде.
- 4. Медвежонок стесняется.** Стойте прямо, опустив руки вниз. Затем медленно садитесь на корточки и закройте лицо ладонками. Делайте упражнение в умеренном темпе и повторите несколько раз.
- 5. Медвежонок радуется.** Стойте прямо, опустив руки вниз. Прыгайте на месте 10 секунд. Можно в это время поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши. Повторяйте упражнение несколько раз.

