



МДРОУ
Детский сад комбинированного
вида № 8
группа "Сказка"

ЗДОРОВЬЕ

консультации
для родителей

Определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания ребёнка.

Двигательная активность—создаёт энергетическую основу для роста и формирования систем организма и оказывает благоприятное стабилизирующее действие на становление психических функций.

Дети с большой 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 процессы.

Поэтому, если Вы хотите, чтобы Ваш ребёнок вырос здоровым:

- * делайте ежедневно гигиеническую гимнастику;
- * принимайте закаливающие процедуры;
- * практические прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде;
- * играйте в подвижные игры, в зимний период года катайтесь на коньках и лыжах, а также научите ребёнка трудиться.

И все это делай с улыбкой и хорошим настроением!