**Роль семьи в укреплении здоровья детей**

Долг родителей — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются:

* физические упражнения: ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры;
* спортивные упражнения;
* гигиенические факторы: режим дня, питание, сон;
* естественные силы природы: солнце, воздух и вода.

Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически. Родителям необходимо ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка.

**Режим дня**

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье.

Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.

Основное требование к режиму — это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими.

Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать.

**Сон**.

Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3—4 лет спят 14 часов в сутки, 5—6 лет — 13 часов, 7—8 лет — 12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8—9 часов вечера.

**Питание**.

Дети получают питание 4—5 раз в день. Первая еда дается через полчаса – час после пробуждения ребенка, а последняя — часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3—4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная — на ужин.

**Прогулки.**

Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее.



**Закаливание**

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания*.*

Основные факторы закаливания природные и доступные: «Солнце. Воздух и Вода».

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

• проводить закаливающие процедуры систематически;
• увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
• учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;
• начинать закаливание в любом возрасте;
• никогда не выполнять процедуры, если ребенок замерз;
• избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;
• правильно подбирать одежду и обувь: соответствие температуре окружающего воздуха, натуральные ткани и материалы;
• закаливаться всей семьей;
• закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями

 и массажем;
• в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

Филиал МАУ ДО «Сорокинский центр развития ребёнка-детский сад №1»-«Сорокинский центр развития ребёнка-детский сад №4»



Инструктор по физической культуре:

Федорова Наталья Александровна

с.Б.Сорокино, 2019г.