

# Движение – здоровье!

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть.

Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте. Но для того, чтобы правильно заботиться о здоровье детей, необходимо как можно больше знать о том, что связано со здоровьем ребёнка.

## Какие же факторы влияют на здоровье детей?

- Режим дня – разнообразная деятельность детей в течение всего дня. Только режим обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и психического развития.
- Закаливание – повышает устойчивость организма к неблагоприятному действию факторов окружающей среды.

Одной из простых закаливающих процедур является прогулка в любую погоду. **ИГРАЙТЕ** на улице с ребенком в подвижные, спортивные игры, катайтесь на велосипеде, роликовых коньках.

Это способствует повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

- Двигательная активность. Учеными доказано, что «дефицит» двигательной активности ведет к снижению сил и работоспособности скелетной мускулатуры, соответственно это влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Физическая двигательная активность является одним из важнейших факторов здорового образа жизни. Занятия спортом и физкультурой, проведение утренних гимнастик, подвижных игр способствуют улучшению физического самочувствия, психического здоровья. Они укрепляют скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, дыхательную систему и многие другие органы, что существенно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на функционирование нервной системы.

Желаю всем удачи!