

## **КАК СТАТЬ ЗДОРОВЫМ, СИЛЬНЫМ И ЛОВКИМ**

Для полноценного физического развития ребёнка необходимо, чтобы он занимался физическими упражнениями, играл в подвижные игры, пользовался лыжами, коньками, совершал пешеходные экскурсии. В подвижных играх, физических упражнениях развивается быстрота, ловкость движений, а также находчивость, выдержка, умение сообщать. Приучая детей к определённому режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаём у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем им здоровье.

Твёрдый режим дня – одно из существенных условий нормального физического развития ребёнка. Давно известно, что потребность в еде, сне, деятельности и отдыхе появляется в определённые часы, если человек привык есть, спать в установленное время. Основное требование к режиму – это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребёнок ложиться спать, встаёт, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо соблюдать точно. Бывает, что родители, «жалая» ребёнка разрешают ему то позже встать, то остаться дома вместо прогулки. Такие нарушения установленного порядка не проходят бесследно; они отражаются на сне ребёнка, на его аппетите, на общем самочувствии. Режим может несколько измениться в зависимости от сезона, от распорядка жизни в семье. Правила эти относятся в основном к организации сна, питания, прогулок.

**СОН.** Только во время сна ребёнок получает полный отдых. Сон должен быть продолжительным: дети 3-4 лет спят 14 часов в сутки. 5-6 лет-13 часов, Из этого времени необходимо выделить 1,5-2 часа для дневного сна. Дети должны ложиться вовремя не позднее 9 часов вечера. Если ребёнок спит в общей комнате, взрослым приходится в это время несколько ограничить себя, так как яркий свет, чрезмерно громкие или волнующие ребёнка разговоры, мешают заснуть сразу. А потом в силу перевозбуждения. Сон наступает всё с большим трудом. Возбуждают ребёнка и слишком шумные игры перед сном и рассказанные ему страшные сказки. Наоборот, успокаивающе действуют приготовления ко сну- всё то, что ребёнок должен выполнять ежедневно: уборка игрушек, умывание, раздевание. Сон детей должен протекать в гигиенических условиях: отдельная кровать, не слишком мягкая постель, чистый прохладный воздух в помещении. Не следует бояться держать форточку открытой, когда ребёнок спит, даже зимой, если он тепло укрыт.

### **ПРОГУЛКА.**

Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее. В осеннее и зимнее время дети должны быть на свежем воздухе не менее 4 часов. Лучшее время для прогулок- между завтраком и обедом и после дневного сна, до ужина. В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращаются. Время от времени полезно совершать с детьми длительные прогулки. Придя на место, дети должны отдохнуть или спокойно играть.

Закаливание – приспособление организма к изменениям температуры окружающей среды, в первую очередь к понижениям температуры. Не следует подвергать детей резким температурным воздействиям; приучать их к

изменениям температуры надо постепенно, но настойчиво. Постепенно надо облегчать одежду, постепенно снижать температуру воды при обтирании. Таким способом можно достичь хороших результатов без риска для здоровья детей. Нужно внимательно присмотреться к тому, как дети переносят охлаждение, жару. Имеет значение возраст и недавно перенесённое заболевание, состояние нервной системы. Причиной отрицательного отношения ребенка к мерам закаливания является его изнеженность, нежелание исполнять то, что ему непривычно.

Воздушные ванны применяются с целью приучать детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом различной температуры. Кроме температуры имеет значение и влажность, и движение воздуха.

Обтирание – мягкая действующая водная процедура. Для процедуры сшейте ребёнку «рукавичку», сшитой из ткани «вафельной, мохнатой, холщёвой». Полотенце для обтирания брать жёсткое. Больше всего подходит махровое, льняное. Они хорошо впитывают воду и крепко трёт кожу.

### **Порядок обтирания**

Окуните рукавичку в воду. Слегка её отжав, но не досуха.

- Оботрите одну руку от пальцев к плечу. Сейчас же влажную руку крепко разотрите сухим полотенцем к плечу.
- Грудь и живот обтирайте водой и вытирайте полотенцем быстрыми круговыми движениями и обязательно досуха. Так же и спину.
- Ноги обтирайте и обтирайте от пальцев вверх.

После каждого обтирания телу должно быть тепло и приятно. Если после обтирания дети чувствуют лёгкий озноб- значит вода ещё слишком холодна.