

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

Управление образования г. Екатеринбург

Отдел образования администрации Ленинского района

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №347

Юридический адрес: г. Екатеринбург, ул. Шейнкмана, 116

**«ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ
РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ»**

(информация для родителей)

Исполнитель:

инструктор по физической культуре

Чухарева Елена Алексеевна

Екатеринбург

Охрана здоровья подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое государственное значение и социальное значение, т.к. в этот ответственный период человека-период детства-формируется его физическое и психическое здоровье, закладываются основы нравственной личности.

Ребенок . посещающий дошкольное учреждение . испытывает влияние двух комплексов микросоциальной среды, создаваемой в семье и дошкольном учреждении.

Забота о развитии и здоровье ребенка начинается по существу с организации здорового образа жизни в семье. Здоровый образ жизни- это благоприятный эмоциональный климат, дружеское, доброжелательное отношение к друг другу, и к ребенку, это правильное организованное рациональное питание, использование движений, физических упражнений на воздухе, достаточная трудовая активность, и , конечно образцовое поведение взрослых.

1. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ВОЗРАСТНОГО РЕЖИМА

Режим-правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка. Правильный режим обеспечивает уравновешенное , бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для физического и психического развития малыша.

2. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Рациональное питание детей-одно из условий сохранения жизни и здоровья человека. Роль питания в детском возрасте особенно велика. Интенсивно протекающие процессы роста и развития, характерны для детского организма, обеспечиваются лишь при условии получения организмом в соответствии с возрастными особенностями энергетических веществ. Рациональное питание оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое развитие детей, повышает сопротивляемость организма.

3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Одним из средств физического воспитания детей дошкольного возраста является физическая культура. Она включает массаж, гимнастику, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения, закаливание. Формирование правильной осанки- одна из важнейших задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

Правильная осанка обеспечивает нормальное функционирование всего организма и его отдельных систем. При неправильной осанке особенно страдают органы дыхания, сдавливаются верхушки легких, при этом уменьшается их вентиляция, нарушается правильное дыхание, снижается жизненная емкость легких и подвижность грудной клетки. Все это приводит к более частым заболеваниям дыхательных путей.

4. ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание- один из способов повышения сопротивляемости организма к колебаниям температуры внешней среды, а следовательно , к простудным заболеваниям.

Принципы закаливания

- систематичность;
- постепенность;
- учет индивидуальных особенностей

Основными факторами закаливания являются воздух, вода и солнце.

5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ НОРМАЛЬНОГО ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Факторы влияющие на здоровье малыша:

- эмоции
- развитие речи.

6. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Цель гигиенического воспитания – дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья , выработать на основе этих сведений необходимые гигиенические привычки и навыки, которые нужны для жизни.

Соблюдение правил личной гигиены, систематичная утренняя гимнастика и закаливание являются хорошей основой для полноценного здоровья.

Все эти факторы влияют на физическое развитие наших детей.