

## Физическая культура в жизни ребенка

В вашей семье появился малыш. Сколько новых радостных забот пришло к вам в дом вместе с этим крошечным существом! Надо выбрать удобное место для кровати, купить красивое «приданое» для малыша, игрушки, посуду. Не один раз, наверное, мы с тревогой и надеждой думали, как он будет расти, развиваться, как уберечь его от различных неприятностей и болезней. Вы хотите видеть вашего ребенка здоровым, крепким, выносливым, закаленным. Здоровый ребенок – это счастье родителей.

В этом вам большую услугу окажет физкультура. С первых дней жизни развитию движений ребенка должно быть уделено большое внимание. Почти 200 лет назад французский врач-терапевт Тиссо сказал: «Движение, как таковое, может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения». Современные научные исследования полностью подтверждают эту мысль.

Основы здоровья человека и его долголетие закладываются в детском возрасте. Хорошее здоровье – неоценимое богатство, которое можно укрепить только упорным трудом. Физическая культура и спорт в сочетании с закаливанием играют ведущую и нередко решающую роль. Растущий организм испытывает биологическую потребность в движениях. Удовлетворение ее – важнейшее условие его жизнедеятельности. Органы и системы человеческого тела при правильно организованной нагрузке укрепляются и совершенствуются. Если движение в течение длительного времени отсутствует, мышечный аппарат и весь организм оказываются как бы недогруженными, что отрицательно влияет на здоровье. Такой ребенок чаще, чем его сверстники болеет, с большим трудом осваивает школьную программу, хуже развивается и сопротивляется воздействию вредных факторов окружающей среды. Двигательное голодание всегда прямо или косвенно отражается на развитии сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, на деятельности желез внутренней секреции и органов желудочно-кишечного тракта.

Физкультура поистине может творить чудеса: слабого сделать сильным, больного – здоровым, а здорового – еще более здоровым. Вот почему так важно выработать у ребенка привычку к занятиям физической культурой. Она должна стать такой же повседневной необходимостью, как привычка умываться по утрам, чистить зубы, мыть руки перед едой. Занятия физкультурой – одно из важнейших условий формирования здорового образа жизни. Испытав на себе

влияние физических упражнений – этого чудодейственного эликсира здоровья и молодости, человек любого возраста никогда не бросит занятий ими.

Одним из важнейших способов укрепления здоровья детей является закаливание. Основная цель этого вида физического воспитания – повышение устойчивости организма к вредным факторам окружающей среды.

Физическое воспитание детей первого года жизни осуществляется в основном в семье под контролем медицинских работников детской поликлиники. В дошкольных детских учреждениях элементы физического воспитания являются обязательными в режиме дня, поэтому, если ребенок по каким-либо причинам не посещает детские ясли или сад, родителям следует должное внимание уделить вопросам физического развития. Берегите здоровье смолоду!!!

Фельдшер-валеолог  
отдела общественного здоровья  
УЗ «Могилевский зональный центр  
гигиены и эпидемиологии»  
39-23-68

Гулакова А.А.