

## Рекомендации по здоровью дошкольников.

Рекомендации родителям по воспитанию указывают на то, что нужно уже с раннего детства прививать ребенку желание быть сильным и здоровым. Необходимо культивировать основы здорового образа жизни. Ребенок должен усвоить, что сила и здоровье неразрывно связаны, он должен научиться беречь свое здоровье, относиться к нему серьезно. В этом вопросе рекомендации детям и родителям просты: пусть малыш ваш знает, что здоровье как физическое, так и психическое – это бесценный дар и богатство, которое нужно укреплять. Родители должны обращать особое внимание в дошкольном возрасте на следующее:

- Психическое здоровье (в семье должна быть благоприятная обстановка, полностью исключены стрессовые ситуации).
- Обязательно установите режим дошкольника. В школьном возрасте ему трудно будет привыкать к режиму, если до этого он жил без какого-либо распорядка.
- В дошкольном возрасте нельзя долго находиться в статической позе из-за слабо развитых мышц. Малыш должен постоянно быть активным, в движении. Иначе диагноз "гиподинамия" неизбежен.
- Приучите ребенка с раннего возраста, что гигиена – это главная основа здоровья. Он всегда должен соблюдать ее правила.

Главным преимуществом дошкольников является возраст. Именно в этот период можно легко обучиться тому, что труднее освоить в более позднем возрасте. Например, если до шести лет человек не научился разговаривать, то с каждым годом шансы на это уменьшаются. Чем взрослее ребенок, тем сложнее его будет обучить каким-то элементарным навыкам. Используйте дошкольный период активнее, в эти годы малыш впитывает все, как губка. Вкладывайте в него как можно больше инструментов, которыми он в будущем сможет воспользоваться для дальнейшего обучения в школе.