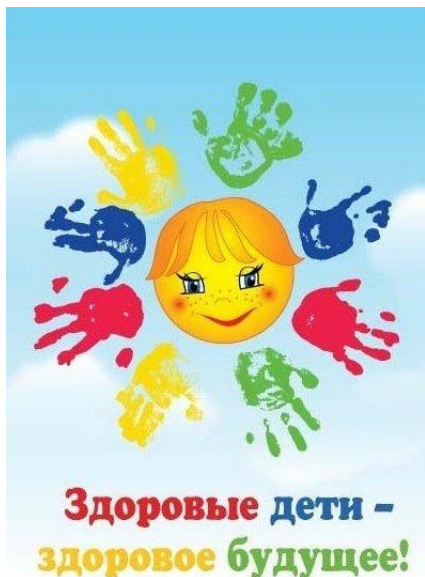


«ИСТОКИ ЗДОРОВЬЯ»



Самая большая мечта всех родителей – это здоровые дети. Но большинство пап и мам готовы тратить средства и время на поиски «чудо – таблетки» от всех болезней. А может быть, стоит заняться профилактикой? И где же спрятаны истоки нашего здоровья?

Ничего лучше закаливания и физических упражнений не найдено. Если у ребенка проблемы со здоровьем, можно выбрать подходящий вид спорта.

Избавиться от плоскостопия (если оно не запущено) помогут спортивная и художественная гимнастика. Детям, которые часто простужаются, с ослабленным иммунитетом, можно порекомендовать плавание, хоккей, фигурное катание. Укрепить сердечнососудистую и дыхательную системы, развивать выносливость помогут занятия футболом, баскетболом, волейболом, хоккеем.

Для укрепления нервной системы можно порекомендовать плавание, лыжи, верховую езду, ушу.

Развивать глазомер, выдержку и внимание поможет большой и настольный теннис.

Общеукрепляющим и закаливающим действием обладает плавание. Его можно назвать самым здоровым видом спорта. Плавание также помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение. Особенно полезно плавание детям со сколиозом и деформацией грудной клетки (в воде происходит естественное вытяжение дисков позвоночника).

Очень эффективный общеукрепляющий вид борьбы – ушу. Занятия ушу учат ловкости, координированности движений, развивают гибкость, скорость и быстроту реакций. Тренировки направлены на гармоничное физическое развитие малышей.

Как известно, главный принцип упражнений - не навредить. Если у малыша проблемы со здоровьем, то родители должны ответственно отнестись к выбору вида спорта. Обязательно изучите противопоказания к занятиям и проконсультируйтесь с педиатром.

Развивая ребенка физически, мы укрепляем его здоровье. Спорт лечит не только физически, но и нравственно. Дети, которые занимаются спортом, часто опережают сверстников в решении задач «для ума».

«Истоки здоровья»- это символ отражает важность значения дошкольного детства, как уникального периода, в котором закладываются основы всего будущего развития человека, в том числе – его здоровья.