**«Активный ребенок - здоровый ребенок»**

**Детское поликлиническое отделение №12**

**СПб ГБУЗ ГП №37**

**Здоровье** это «не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного социального и духовного благополучия» – гласит Устав Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ). Применительно к ребенку - суть здоровья - в гармонии физических и духовных сил, уравновешенности, выносливости, способности противостоять действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Здоровые дети не болеют или болеют редко, кратковременно, обычно с полным выздоровлением. Они имеют соответствующие возрасту рост, массу, окружность груди, успешно адаптируются в новых условиях, обладают оптимальной умственной и физической работоспособностью. На здоровье детей влияет наследственность, окружающая среда, питание, тренированность.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. На ряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в движениях. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. В начале эти движения беспорядочны. Однако постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер: хочет достать игрушку, дотянуться до мамы, поднять рукой свою ногу. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. Формируются у детей нравственно-волевые качества, целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость и др.

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья.

Врач педиатр

участковый ДПО№12

первой категории

Детеевская О.А.