**Воспитываем детей здоровыми.**

Физическое развитие человека проявляется в таких основных свойствах, как сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. Каждое из этих свойств способствует укреплению здоровья, но не в одинаковой степени. Можно стать очень сильным, или очень быстрым, или очень ловким и гибким, однако, при этом не сформируется достаточная устойчивость, невосприимчивость к болезнетворным воздействиям, в частности простудного характера.

Для эффективной профилактики респираторных и сердечно-сосудистых заболеваний необходимо совершенствовать такое физическое качество как выносливость. Именно выносливость в сочетании с закаливанием обеспечивает формирование механизмов эффективной профилактики этих заболеваний.

Нужный результат можно получить при преимущественном использовании циклических, т.е. длительных повторяющихся равномерных нагрузок в виде беговых и прыжковых упражнений. Начинать такие упражнения можно уже на третьем году жизни, чередуя их с ходьбой , прыжками, дыхательной гимнастикой и бросаниями мелких предметов. Дистанция первых пробежек не должна превышать 40-50 м. Проводить их лучше в игровой форме.

Важно подчеркнуть три обстоятельства:

1. Наиболее действенны в оздоровительном аспекте те игры, в которых ребенок бегает не быстро, но длительно, тренируя выносливость.
2. В игре желателен определенный сюжет с ролями играющих, когда папа, например, может быть «конем», «катером» и т. д.
3. Для старших дошкольников хорошо вводить в игры элементы спортивного соревнования.

Главное, что надо помнить, занимаясь с малышами беговыми и другими физическими упражнениями в игре, - это необходимость активного участия взрослого в игре, причем он должен вносить шутки, смех для создания положительного настроения у ребенка.

В занятиях с циклическими упражнениями нагрузка увеличивается постепенно, но не путем удлинения пробегаемой ребенком дистанции, а повторяя ее 2-3 раза в одном занятии. На четвертом – пятом году жизни можно перейти и к более длительным пробежкам, сначала до 80-100 м, затем до 150-200 м. У старших дошкольников метражи разовых пробежек могут возрастать до 500 и более метров.

Хорошим оздоровительным действием обладают и другие циклические упражнения: бег на лыжах, бег на коньках, плавание. Плавание является также эффективным средством профилактики и даже лечения нарушений осанки и сутулости.

(Материал подготовлен по статье доктора мед. наук, профессора Ю.Змановского.)

Инструктор по физкультуре Протасова Е.В.