**Консультация для родителей**

**«Здоровый образ жизни. Советы доброго доктора»**

Здравствуйте, уважаемые наши родители! Я говорю вам здравствуйте, а значит, я желаю вам здоровья! Задумывались ли вы когда–нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем.

Так что же такое здоровье?

По определению всемирной федерации здравоохранения, здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Какие же факторы влияют на состояние здоровья?

20%- наследственность;

20% - экология.

10% - развитие здравоохранения;

50% - образ жизни.

Согласитесь, приятно себя чувствовать здоровым. Как говорили древние греки: *«В здоровом теле – здоровый дух»*.

В законе РФ *«Об образовании»* говорится, что родители являются первыми педагогами и обязаны заложить в ребенке основы физического, психического и интеллектуального развития личности в раннем детском возрасте. К сожалению, многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов, компьютерные игры - закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Удар по здоровью детей наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще, чем дети не курящих родителей.

Тяжелые последствия для здоровья детей имеют травмы и несчастные случаи, поэтому детей ни в коем случае нельзя оставлять одних. Дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам взрослым.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья;

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранки в присутствии ребенка способствуют у него возникновению невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Важным здесь является правильно организованный режим дня. Прогулка – один из существенных компонентов режима дня. Она должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий.

О благотворном действии прогулок на свежем воздухе писал А. С.Пушкин:

«Друзья мои! Возьмите посох свой!

Идите в лес, бродите по долине

И в долгу ночь глубок ваш будет сон»

Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка повышается аппетит и улучшается сон. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной системы, дыхательной и пищеварительной систем, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Дети должны гулять не менее двух раз в день по 2часа, летом неограниченно. При этом нужно уделить особое внимание на то, что одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. А теперь хочу привести несколько заблуждений со стороны родителей. Многие считают, что ребенка надо одевать теплее. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть. Многие считают, чтобы удержать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу. Парадоксально, но самое надежное средство от холода – воздух. Оказывается, чтобы лучше защититься от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда.

Главное позаботьтесь плотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям Важно, чтобы дети засыпали в одно и то же время. Ну а если ребенок перед сном долго смотрит телевизор или играет в компьютерные игры, его нервная система набирает много сильных впечатлений и не может расслабиться во время сна. Он будет продолжать *«переваривать»* увиденное, и всю ночь будет видеть страшные сны. И, конечно утром будет чувствовать себя разбитым и вялым. Отсюда капризы, не желание идти в сад и др.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня в детском саду, и особенно в выходные дни.

Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи

Пища должна быть полноценно включение в рацион продуктов богатых витаминами А, В, С,Д, минеральными солями *(кальцием, фосфором, железом, магнием, медью, а также белком)*.

Немаловажным элементом в жизни и здоровье ребенка является закаливание. В результате закаливания организм ребенка приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды. Успешность и эффективность закаливания возможна только при соблюдении ряда принципов:

-постепенность;

-систематичность;

-комплексность;

-учет индивидуальных способностей.

Нельзя не учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например страха, обиды и т. д. Это может привести к невротическим расстройствам.

В нашем детском саду создана целая система физкультурно–оздоровительной работы, по которой мы организуем свою деятельность. Что же входит в эту систему?

Прежде всего – это то, чему мы учим детей, или какие знания мы даем по формированию привычки к здоровому образу жизни:

-даем знания о предметах, которые требуют осторожного обращения: ножницы, карандаши, острые колющие предметы не носить в детский сад. Также не носить в сад *«злые, жестокие игрушки»*, жевательные резинки, конфеты, мелкие игрушки, бусинки, значки, таблетки, семечки, орехи, монеты. Поэтому, убедительная просьба, проверять, что ребенок берет с собой в детский сад.

-Учим пользоваться только своими предметами личной гигиены;

-изучаем правила поведения на улице;

-следим за осанкой на занятиях и во время приема пищи.

Во время занятий происходит вынужденная статическая поза (сидячая) на занятиях, умственная работа ведут к утомлению, снижению уровня работоспособности. Из-за ограниченной амплитуды движений уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к внутренним органам, к головному мозгу. Чтобы избежать этих негативных явлений, мы чередуем умственное напряжение с двигательной активностью (физкультурные, музыкальные занятия, физкультминутки, подвижные игры, разные виды гимнастик):

-утренняя гимнастика;

-артикуляционная;

-гимнастика после сна.

Так как организм ребенка после дневного сна требует постепенного пробуждения и подготовки к активной деятельности, ежедневно проводится гимнастика пробуждения.

Вот и подошло к концу наше родительское собрание. В заключение я хочу вам подарить памятки о *«Здоровом образе жизни»*.

А сейчас нам с вами нужно принять решение.

1. помнить, что здоровье ребенка в наших руках;
2. использовать информацию, полученную на родительском собрании, для сохранения здоровья детей;
3. внедрять здоровый образ жизни в каждую семью;
4. домашний режим должен быть продолжением режима дня детского сада;
5. систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи;
6. в выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку;
7. проверять дома все травмоопасные места и не допускать детского травматизма;
8. проверять, что берет ваш ребенок в детский сад.

Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья. Будьте здоровы!