Консультация для родителей.

«Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни.»

Подготовила: Елшина Марина Валентиновна

воспитатель высшей категории МДОУ «Детский сад №241»

г. Ярославль

Сентябрь 2018г

 В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о [здоровье](https://masterclassy.ru/podarki/8115-ezhik-dobroty-i-zdorovya-iz-payetok-master-klass-s-poshagovymi-foto.html) ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

  Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является **правильно организованный режим дня**, который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий.

При этом [одежда](https://masterclassy.ru/tilda/130-odezhda-dlya-tildy.html) и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада. Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет **режим питания детей**, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенок насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

**Подготовка к школе в детском саду** осуществляется не только на занятиях по математике и развитию речи, но и на физкультурных занятиях, на которых у детей формируется необходимые для успешного обучения в школе внимание, мышление, память, речь, воображение, тонкая моторика рук, координации движений; а также и игровой деятельности детей.

Если вы хотите видеть своего ребенка здоровым – надо постоянно, каждодневно уделять время для **закаливающих процедур**. Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тела и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание общим семейным делом.

Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла) широко используются и нетрадиционные.

**Контрастное воздушное закаливание** (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).

Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камешкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организм, улучшается умственная деятельность.

**Контрастный душ** – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях. Полоскание горла прохладной водой со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. (Полоскание горла начинается при температуре воды 36 – 37 градусов, снижается каждые 2 – 3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.)

Слово «витамин» происходит от латинского вита – жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов.

Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1 – 2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в 2 раза.

Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще, чем дети не курящих. Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи. Да, дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами. Помните, **здоровье ребенка** в ваших руках!

Список литературы.

1. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья» [Текст] /авт. – сост. Е.Ю. Александрова. Учитель, 2007. – 151 с.

2. Павлова, М.А., Лысогорская, М.В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения [Текст] /М.А. Павлова, М.В. Лысогорская. Учитель, 2009. – 186 с.

3. Резер, Т.М. Медико-педагогический подход к организации здоровьесберегающей деятельности [Текст] /Т.М. Резер //Педагогика. – 2006. - №5 – С. 29 – 34.

4. Рунова, М. Сохранение и укрепление здоровья ребенка [Текст] /М. Рунова //Дошкольное воспитание. – 1999. - № 6.

5. Сильченко, М. Формирование привычек здорового образа жизни [Текст] /М. Сильченко //Дошкольное воспитание. – 2006. - №3. – С.69.