**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад с.Мюрего»**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**НА ТЕМУ:**

**« КАК ОЗДОРОВИТЬ РЕБЕНКА -ДОШКОЛЬНИКА »**



Подготовила : инструктор по физ.культуре

Исаева М.Х.

2019 г.

« **КАК ОЗДОРОВИТЬ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА »**

В современном обществе, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. **Возникает вопрос – как оздоровить ребенка ?**

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

**Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.**

«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка», - гласит Закон РФ «Об образовании» (п. 1 ст. 18).

К сожалению, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека, да и многие родители, не могут служить для ребенка дошкольника положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением или алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и фильмов - закаливанию, занятиям физкультурой, играм, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка дошкольного возраста, только к хорошему и полезному для здоровья. Ведь все это привитое и полезное, так пригодиться для ребенка в будущем!

Факторы, которые необходимо учитывать для оздоровления детей дошкольников :

**1. Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные свойства окружающей среды:** чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

Ребенку дошкольнику необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните: стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть.

**2.** **Правильно организованный режим дня.** Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. Прогулка – один из существенных компонентов режима

дня. Этот 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 нормализуются аппетит и сон.

**3**.**Полноценное питание.** Включение в рацион продуктов, богатыми витаминами. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, не рафинированных, без добавок специй и консервантов.

**4.** **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 ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

~ Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Для растущего организма недостаток движений особенно опасен. Поддерживайте ребенка в его стремлении быть активным и создавайте условия для этого. Именно движения делают ребенка выносливым, ловким, сообразительным!

**Семья - как важный фактор в оздоровлении ребенка**

Уважаемые родители, вы должны помнить: то чему вы научите своих детей, они понесут в свои семьи. А ведь мы хотим, чтобы семьи наших близких были здоровы. Формирование здорового образа жизни детей – задача совместная и дошкольных и школьных учреждений, и, конечно, семьи. Многих проблем у взрослых людей можно было бы избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте – личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане оздоровления.

Сегодня семье отводится главенствующая роль в формировании здоровья детей. Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия.

Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действо у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь.

И если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.