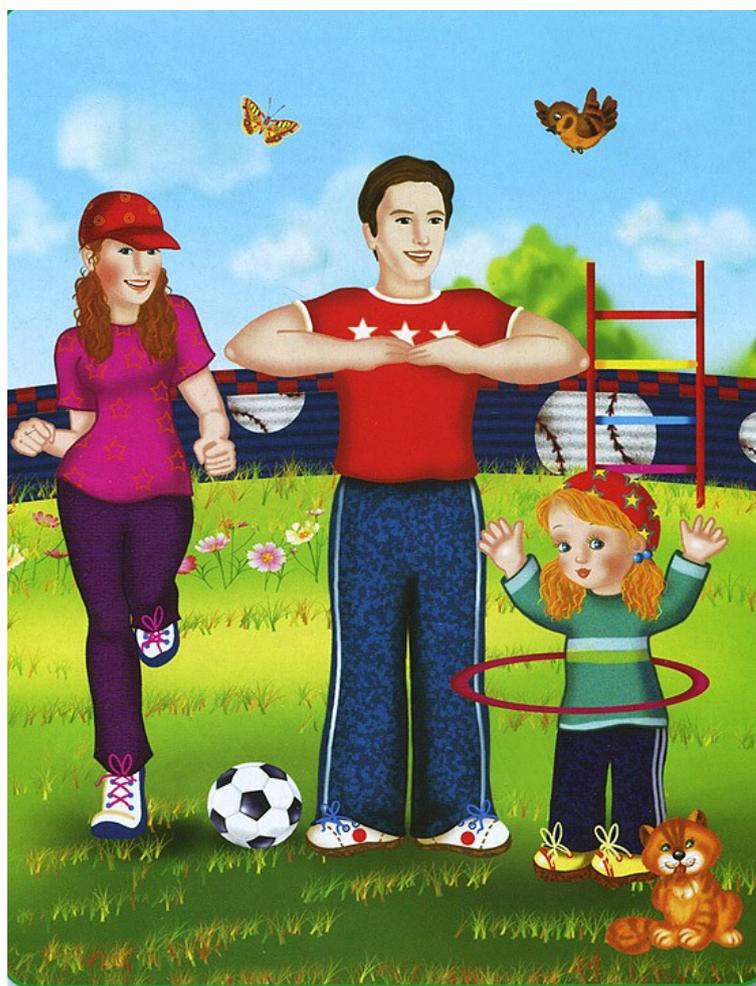


**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Рябинка»**

**Консультация для родителей
«Роль семьи в сохранении и укреплении
здоровья дошкольников»**



**Подготовила воспитатель:
Майшева Любовь Деонисовна.**

Семья – главный показатель **здорового** образа жизни – эта пословица имеет глубокий смысл.

В современном мире состояние здоровья детей дошкольного возраста находится не в лучшем состоянии. Во многом виноват дефицит двигательной активности: дети проводят много времени у компьютеров и телевизоров, гуляют с мобильными устройствами в руках, сидя на скамеечке или просто родителям некогда погулять, подвигаться с собственным ребёнком. От этого и **здоровье** ребятишек ухудшается.

«Физическое образование ребёнка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребёнка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения.» А. В. Луначарский.

Здоровье и полноценное физическое развитие ребёнка – это основа формирования личности. Что же такое здоровье? В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Большинство родителей считают, что здоровье ребёнка — это только отсутствие заболеваний, при этом абсолютно не учитывают взаимосвязи физического, психического и социального благополучия. И сегодня мы поговорим о сохранении и укреплении здоровья дошкольников в семье. Почему же роль семьи так важна в данном вопросе? Семье нужно приложить большое количество усилий при формировании и укреплении осознанной необходимости постоянно заботиться о своём здоровье, сохранять и укреплять здоровье.

Укреплять здоровье ребёнка начинайте с первых дней его жизни, и продолжайте, и после того, как ребёнок пойдёт в детский сад и школу. Какими способами родителям можно укреплять здоровье ребёнка? Для начала постарайтесь определить оптимальное время дня для занятий в режиме вашей семьи и старайтесь его твёрдо придерживаться. Чтобы ребёнок постепенно привыкал к занятиям, соблюдайте принцип систематичности. Тогда для ребёнка занятия станут ежедневной потребностью. Для достижения данной цели, от родителей требуется личный пример и участие.

Обязательно вместе с ребёнком делайте утреннюю гимнастику. Она обладает тем преимуществом, что сразу после сна *«разминаются»* мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях, а также это будет способствовать и воспитанию организованности, дисциплинированности, пунктуальности, появятся интерес и привычка к занятиям физкультурой в повседневной жизни. Продолжительность утренней зарядки – не более 10 минут. Необходимо дать возможность ребёнку самостоятельно передвигаться по квартире во время свободной деятельности и самостоятельных игр. Можно придумать несколько игр с игрушками или бросовым материалом. Например, *«Доползи до игрушки»*; *«Пройди змейкой среди игрушек»*; *«Меткий стрелок»* (поставили корзинку, дали малый мяч, и ребёнок учится забрасывать мяч в корзину) и т. д.

Обязательно беседуйте с ребёнком о пользе здорового образа жизни для укрепления здоровья, но и проводите время вместе, ешьте здоровую пищу, откажитесь от вредных привычек. А главное, если в семье что-либо запрещают ребёнку, то и все члены семьи не должны этого делать.

До обеда обязательно сходите с ребёнком на прогулку. И не просто посидеть на скамеечке и в песочнице поиграть, а дайте ребёнку покататься на самокате или велосипеде, погоняйте вместе мяч, поиграйте вместе с мячом. Сходите на спортивную площадку, познакомьте ребёнка с тренажёрами. И Вам разминка и детям укрепление здоровья.

После прогулки, конечно же обед, чтение художественной литературы, и необходим покой; ребёнок дошкольного возраста должен спать или хотя бы спокойно лежать в пределах двух часов. А после сна бодрящие лёгкие упражнения и оздоровительные коврики будут очень полезны для ребёнка. Систематические занятия физическими упражнениями после сна стимулируют развитие мышц, особенно тех их групп, которые *«отвечают»* за правильную осанку, развивают органы дыхания и кровообращения, улучшают обмен веществ.

И, обязательно, вечерняя прогулка, где также предлагайте ребёнку игры с мячом, катание на велосипеде, самокате и т. д. Обратите внимание, что для нормального физического развития здорового ребёнка недостаточно просто сходить с родителями в магазин за покупками, спешить за вами по наиболее оживлённым улицам города, а необходимо требование для возможности побегать свободно. Пребывание детей на воздухе в сочетании с двигательной активностью способствует закаливанию организма, повышению сопротивляемости заболеваниям, улучшает аппетит, положительно влияет на деятельность нервной системы, умственную работоспособность, сон. Как говорил Аристотель: «Жизнь требует движения.»

А вот после ужина отдавайте предпочтение спокойным, например, настольным играм или простой прогулке вокруг дома. Интенсивная двигательная активность после еды вредна, а кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают.

Ещё один важный компонент сохранения и укрепления здоровья – это соблюдение личной гигиены. Начиная от умывания после утренней гимнастики и принятия душа перед сном. Приучайте ребёнка ежедневно принимать душ, чистить зубы, умываться, мыть руки перед едой и по необходимости. Всё это позволяет закрепить здоровье детей.

Как же можно заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой? Здорового ребёнка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно знакомится с новыми заданиями и видами спорта. Ни в коем случае не следует принуждать ребёнка к выполнению того или иного движения, если ребёнок того не желает. Все задания должны преподноситься в виде игры – тогда ребёнок всё время будет находиться в прекрасном настроении. А также обучайте ребёнка правилам

одевания на прогулку и при нахождении дома. От правильно подобранной одежды также зависит укрепление и сохранение здоровья ребёнка. Одежда должна быть по погоде, комфортна для ребёнка во время движения и игр.

Важную роль для оздоровления детей имеет закаливание организма с использованием специальных мероприятий и процедур, которые развивают готовность организма приспосабливаться к условиям окружающей среды и повышают сопротивляемость простудным заболеваниям. Средствами закаливания являются солнце, воздух, вода.

При закаливании надо соблюдать правила:

- Закаливаться весело – ни при каких обстоятельствах закаливание не должно приносить ребёнку неприятные ощущения. Ребёнок не должен плакать, кричать, воспринимать закаливание как испытание. Если малышу не нравится выбранный вами метод, подберите другой вариант, который принесет ребёнку пользу и положительные эмоции.

- Закаливаемся постепенно – не нужно торопиться закаливать ребёнка, дайте организму крохи адаптироваться постепенно. Понемногу увеличивайте время процедуры, постепенно снижайте температуру.

- Проводим процедуры систематически – закаливающие процедуры будут иметь отличный результат, если проводить их регулярно. Лучше всего подобрать подходящий момент, когда ребёнок сыт и находится в хорошем расположении духа. Проводить процедуры следует в одно и то же время ежедневно.

- Комбинируем факторы закаливания – необходимо периодически менять и комбинировать закаливающие факторы. Самые полезные и доступные из них – солнце, воздух и вода. Очень действенно сочетание закаливающих процедур и гимнастики.

- Предупреждаем переохлаждение и перегрев ребёнка – следите за состоянием и настроением ребёнка во время закаливания. Слишком интенсивные мероприятия могут негативно отразиться на состоянии здоровья ребёнка.

- Не закаливаться во время болезни – перед началом закаливания стоит проконсультироваться с врачом. Если у закалявшегося ребёнка нарушено самочувствие, повышена температура или проведена вакцинация, закаливание стоит пропустить.

- Закаливаться вместе – если традиций здорового образа жизни и закаливания придерживается вся семья, ребёнок быстро адаптируется и поддерживает родителей.

- Начинать в любом возрасте – хотя эффективность закаливания выше при правильной организации быта малыша ещё с пелёнок, начинать закаливаться можно в любом возрасте.

Познакомьте детей с пословицами и поговорками, объясните их смысл.
Например,

Двигайся больше – проживёшь дольше.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Знай и помни об одном — свежий воздух полезен перед сном!

Чтоб успешно развиваться, нужно спортом заниматься.

Кто крепок телом тот богат и здоровьем, и делом.

Чем лучше пищу разжуёшь, тем дольше проживёшь.