**Консультация для родителей**

**«Здоровый образ жизни в семье — залог здоровья ребенка»**

Подготовила и провела воспитатель: М.А.Хататаева

Человеческое дитя – здоровое…развитое…

это не только идеал и абстрактная ценность,

но и практически достижимая норма жизни.

Как добиться этого?

Об этом мы и хотели бы поговорить с Вами сегодня.

В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям.

Наше здоровье складывается из нескольких составляющих. Это и здоровый образ жизни, и благоприятная среда обитания, и рациональное питание (с условием обеспечения безопасности пищевых продуктов и воды, и эффективная демографическая политика.

Доказано, что более половины всех болезней взрослый приобретает в детские годы. Причем наиболее опасный возраст – от рождения до 16 лет. Сбереженное и укрепленное в детстве и юности здоровье позволит жить долго и активно, даст возможность выбрать профессию по душе и призванию, не ограничивая выбор состоянием здоровья.

Давайте вместе вспомним пословицы и поговорки о здоровье. Я начинаю, а Вы продолжайте.

• Береги платье снову, а здоровье (смолоду).

• Тот здоровья не знает, кто болен (не бывает).

• Болен – лечись, а здоров (берегись).

• Забота о здоровье – лучшее (лекарство).

• Здоровье сгубишь, новое (не купишь).

• Двигайся больше – проживешь (дольше).

• После обеда полежи, после ужина (походи).

• Здоров на еду, да хил (на работу).

• Лук семь недугов (лечит).

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной и для нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве 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.

Для формирования всех качеств в нашем детском саду регулярно проводятся физкультурные занятия с использованием разнообразного спортивного оборудования, закаливающие мероприятия, такие как ежедневные прогулки, утренние гимнастики, бодрящая гимнастика. Питание детей соответствует нормам СанПИна.

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.

Назовите, пожалуйста, два основных компонента режима дня (ответы родителей).

**Прогулка и сон**. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно. Сон особенно необходим ослабленным детям, важно, чтобы малыш засыпал и днем и вечером в одно и то же время.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы: они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

Древние греки, например, мало болели и долго жили. Отчего же им так везло? А всё очень просто: пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили только после 30 лет и то разбавленное. Но самое главное – с раннего детства до преклонных лет закалялись и пребывали в движении. Дети у древних греков, учась в школе, полдня занимались науками, а полдня – физкультурой.

А в далекие времена для того, чтобы прокормиться, нашим предкам приходилось много ходить, бегать, охотиться. Сама жизнь ставила условие: чтобы не умереть, надо двигаться.

Сейчас такой необходимости практически нет. Автомобиль, магазины на каждой улице, телевизор, компьютер значительно облегчили физические нагрузки, создав малоподвижный образ жизни. На один просмотр телевизора мы тратим по 16, 20 и даже 30 часов в неделю. 30 часов неподвижного сидения у экрана – это много! При такой низкой двигательной активности можно подхватить гиподинамию (пониженная подвижность).

**Полноценное питание** – вот еще один аспект здорового образа жизни, включение в рацион продуктов, богатых витаминами, минеральными солями, а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую кашу, овсяную кашу.

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

Человек, который с детства приучает себя к правильному образу жизни, вырастет здоровым и сильным. Чтобы повысить тонус, стать жизнерадостным, преградить простуде все пути к своему организму, обязательно нужно использовать самое уникальное природное средство – закаливание. Закаленный человек мало подвержен любым заболеваниям, поэтому закаливание организма можно с уверенностью отнести к привычкам здорового образа жизни. Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека (в разумных пределах) очень полезно.

Но прежде чем приступить к закаливанию, необходимо усвоить *пять правил*.

1. Прежде чем приступать к закаливанию, нужно избавиться от «микробного гнезда» в организме в виде больных зубов, воспаленных миндалин, насморка и т. д.

2. Закаливание должно быть постепенным, то есть температуру воды, например, снижается на 1 градус каждые два дня, а не сразу на несколько градусов.

3. Закаливаться надо систематически, не пропуская ни одного дня. Если пропустишь, возвратись к предыдущей температуре.

4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности, ведь одному может быть полезен прохладный душ, а другому – более теплый.

5. Надо выбрать основное средство закаливания: душ, обтирание, купание, солнечные ванны или хождение босиком.

Хотелось бы еще сказать о том, что удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих.

*Помните, здоровье ребенка в Ваших руках.*

Вместе с тем давно уже замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение «Детский сад «Ангелочки» с.п.Братское

Надтеречного муниципального района

(МБДОУ «Детский сад «Ангелочки» с.п.Братское)

**Консультация для родителей**

**«В здоровой семье – здоровые дети»**

Воспитатель: М.А.Хататаева

Здравствуйте уважаемые родители!

Давайте сначала дадим определение термину «Здоровье» - это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия. А термин «Здоровая семья» - это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток. Представление о счастье каждый человек связывает с семьёй. Семья – это опора, крепость, начало всех начал. Это - первый коллектив ребёнка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности и здоровья ребенка. 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 годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью переносятся во взрослую жизнь во вновь созданную семью. Поэтому необходимо с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, чтобы личным примером демонстрировать здоровый образ жизни. Рассмотрим основные компоненты здоровья, позволяющие при правильном использовании оставаться нашим детям здоровыми и жизнерадостными до глубокой старости. 1. Соблюдение режима дня. Режим дня – это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей. Домашний режим в выходные должен соответствовать режиму дошкольного учреждения. Установленный распорядок не следует нарушать без серьезной причины. Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его. Очень важен и общий распорядок жизни. К сожалению, во многих семьях, особенно молодых, пренебрегают режимом, а это неизбежно идёт во вред ребёнку.. В выходные дни следует больше проводить время на воздухе. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки всей семьей. Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить. Сон – это очень важно. Он восстанавливает нормальную деятельность организма, функции нервных клеток коры больших полушарий головного мозга. Во время сна мозг продолжает работать, увеличивается его кровоснабжение и потребление кислорода. Дневной сон – это своего рода передышка для детского организма. Если ребенок днем не спит, надо выяснить причину и постараться ее устранить. Важно создавать благоприятную обстановку для сна. Помните, что свежий прохладный воздух является лучшим «снотворным» и оздоровительным средством, он не только ускоряет наступление сна, но и поддерживает его глубину и длительность 2. Правильное питание. Питание дошкольника должно быть сбалансированным и должно отличаться от нашего ежедневного рациона На самом деле питание дошкольников должно значительно отличаться от нашего ежедневного рациона, ведь его пищеварительная система еще только формируется. Его рацион должен включать в себя только легкоусвояемые компоненты. Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания: -Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности. -Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов (так называемые нутриенты). -Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов. -Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д. Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. Ориентировочно в сутки ребенок 4-6 лет должен получать следующие продукты: молоко (с учетом идущего на приготовление блюд) и кисломолочные продукты творог сметана твердый сыр масло сливочное обязательно растительное масло мясо рыба яйцо - 1/2 сахар (с учетом кондитерских изделий) пшеничный хлеб ржаной хлеб, крупы, макаронные изделия картофель различные овощи фрукты и ягоды 3.Оптимальный двигательный режим в семье Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающего организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Двигательная активность – биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность детей создает предпосылки для прочного включения физической культуры в жизнь детей, формирует у них потребность в здоровом образе жизни. Основные правила: Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательной активности. Развитие воображения при выполнении двигательных действий. Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры. Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта. 4.Закаливание. Закаливание организма — одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача закаливания — приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы — воздух, вода, солнце. Виды закаливания: -Умывание - самый доступный в быту способ, следует начинать с теплой воды, постепенно снижая температуру. -Ножные ванны – действенный способ закаливания, поскольку ноги наиболее чувствительны к охлаждению. -Прогулки на свежем воздухе – можно использовать велосипед, лыжи, ролики. -Хождение босиком – происходит тренировка мышц ног. Начинать хождение босиком следует с 1 мин., прибавляя через каждые 7 дней по 1 минуте. -Солнечные ванны – оказывают на детский организм укрепляющее действие, усиливает обмен веществ, сопротивляемость организма к заболеваниям. -Купание в водоемах – купание в летнее время, в безветренную погоду при температуре воды 22-23 градусов, при температуре воздуха 25-26 градусов. 5.Соблюдение личной гигиены. Гигиеническое воспитание дошкольников — это часть всеобщего воспитания ребёнка. Такое воспитание в большинстве случаев строят, учитывая формирование условных рефлексов у ребенка. В этом случае, очень важная роль отводится родителям, ведь дети подражают взрослым. Именно поэтому правильное гигиеническое воспитание будет эффективно только в том случае, если взрослые из ближайшего окружения ребенка своим поведением будут их подкреплять. Гигиеническое воспитание дошкольников, очень ответственный этап в развитии и становлении ребёнка как личности. Ведь на этом этапе закладываются основы для существования ребёнка в социуме. 6.Положительные эмоции. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье. Вспомните, стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом – вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка. Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большой степени способствуют преодолению вредных привычек. Итак, состояние здоровья детей в настоящее время становится национальной проблемой, а формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является государственной задачей, решение которой во многом зависит от организации работы по данному направлению в дошкольном учреждении. В заключении хотелось бы вам порекомендовать: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе некуда его будет вести».