**Консультация для родителей**

**«Здоровый образ жизни дошкольника»**

 **Здоровый образ жизни дошкольника** определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания ребенка. Создает энергетическую основу для роста и формирования систем организма и оказывает благоприятное стабилизирующее действие на становление психических функций. Дети с большей двигательной активностью оказываются лучше развитыми и психически и физически! Более интенсивная двигательная активность способствует лучшему физическому развитию, а лучшее физическое развитие стимулирует двигательную активность и нервно-психическое развитие. В состоянии пониженной двигательной активности: ухудшаются обменные процессы; нарушается работа всех внутренних органов (в первую очередь сердца); нарушаются психические функции. Поэтому, если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок вырос здоровым, делайте ежедневно гигиеническую гимнастику, принимайте закаливающие процедуры, практикуйте прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде, играйте в подвижные игры, в зимний период года катайтесь на коньках и лыжах, а также научите ребенка трудиться уже в дошкольном возрасте. И все это делайте с улыбкой и хорошим настроением!

«Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. За последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10% среди контингента детей поступающих в школу. Современное состояние здоровья детей характеризуется следующими тенденциями: распространенность функциональных отклонений достигает более 70%; хронических заболеваний 50%; физической незрелости – 60%. Более 20% детей имеют дефицит массы тела. Ведущими являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно – сосудистой системы, органов пищеварения, аллергические проявления. Среди хронической патологии наиболее распространены заболевания костно-мышечной, нервной, дыхательной, пищеварительной, аллергические заболевания кожи. У 60 – 70 % детей отмечается кариес зубов. Каждый третий ребенок, поступающий в школу, имеет сниженную остроту зрения».

Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первый элемент самопомощи своему организму. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

Долг родителей — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима. В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются физические упражнения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), спортивные упражнения, гигиенические факторы (режим дня, питание, сон и т. п.), естественные силы природы (солнце, воздух и вода).

Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка.

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье. Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка. Основное требование к режиму — это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать. Сон. Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 2 -3 лет спят 14 часов в сутки. Из этого времени необходимо выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8—9 часов вечера. Питание. Дети получают питание 4—5 раз в день. Первая еда дается через полчаса, во всяком случае не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя — часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3—4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная — на ужин. Прогулки. Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее.

Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими. В летнее время дети могут находится более 6 часов в день на улице, а в осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов. Лучшее время для прогулок с детьми — между завтраком и обедом (2—2 1/2 часа) и после дневного сна, до ужина (1 1/2—2 часа). В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается. Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут быть исключительные обстоятельства: проливной дождь, большой мороз с сильным ветром. На прогулку в холодные зимние дни дети должны выходить в теплом пальто, шапке с наушниками, валенках и теплых варежках или перчатках. Время от времени полезно совершать с детьми более длительные прогулки, постепенно увеличивая расстояние — от 15—20 минут ходьбы до 30 минут с небольшими остановками на 1—2 минуты во время пути. Придя на место, дети должны отдохнуть или спокойно поиграть перед тем, как возвращаться обратно.

«… просмотр телепередач для ребенка не только большая зрительная, но и психоэмоциональная нагрузка. Зрительная нагрузка такого рода связана с напряжением аккомодации глаза, и ее необходимо регламентировать следующим образом. В дни посещения ДОУ просмотр телепередач для детей следует ограничить до 15 минут, а в выходные – до получаса. Более длительные просмотры перегружают нервную систему, мешают ему заснуть. Большое значение имеют также условия просмотра. Дети нередко любят располагаться близко от экрана. Оптимальное расстояние для зрения – 2,0 – 2,5 м от экрана. Детям следует сидеть не сбоку, а прямо перед экраном. Освещение при это должно быть как естественным, так и искусственным. Однако свет не должен попадать в глаза, а источники света не должны отражаться на экране телевизора».

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания. При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

• проводить закаливающие процедуры систематически,

• увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,

• учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,

• начинать закаливание в любом возрасте,

• никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз,

• избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,

• правильно подбирать одежду и обувь: они должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,

• закаливаться всей семьей,

• закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,

• в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

Основные факторы закаливания - природные и доступные “Солнце. Воздух и Вода”. Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни после осмотра малыша врачом-педиатром. «Холодный тазик» Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребенка, стоящего в ванне. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы - 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 мин. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 мин в хорошем настроении ребенка, чем 5 мин с капризами. «Холодное полотенце» Если ребенку не нравится обливание холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой (тем 12 С) Попросите ребенка потопать ножками (не стоять!) на нем в течение 1 мин (утром и на ночь). Вытрите ребенку ноги, не растирая, а промокая полотенцем. «Контрастный душ» Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в теплой воде. А потом скажите ему: "Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам". Вы открываете холодную воду, и ребенок подставляет воде свои пяточки и ладошки. Если ребенок боится воздействия холодным душем, то можно вначале поставить тазик с холодной водой и сказать: "А ну, давай с тобой по лужам побегаем!« И вот из теплой ванны - в холодный таз (или "под дождик"), а потом - опять в ванну. И так не менее трех раз. После процедуры, укутайте ребенка в теплую простыню, не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его для сна и положите в кровать.

Еще один способ закалки – это прогулки босиком. Хождение босиком не только закаляет, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов. По мнению некоторых специалистов, подошвы ног – это своеобразный распределительный щит с 72 тыс. нервных окончаний, через который можно подключиться к любому органу – головному мозгу, легким и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и др. органам.. Как и когда лучше заняться босохождением? - Разумеется, зимой в холода начинать приучать ребенка к подобному не стоит, но весной или летом, малыш вполне может бегать босиком по полу дома, а еще лучше – по зеленой траве.

- Ребенок должен регулярно ходить босиком, настоящий закаливающий эффект наступает лишь после длительных систематических тренировках.

- Используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Каждое утро начинайте зарядку с ходьбы босиком на таком коврике.

- Полезно массировать стопы ног с помощью скалки или круглой палки, катая их подошвами по несколько минут в день. При ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

Окончательно стопа формируется у ребенка к 7-8 годам. Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание всерьез и это неправильная позиция.

* Обувь у ребенка должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твердым супинатором, поднимающим внутренний край стопы.
* Подошва детской обуви должна быть гибкой и иметь каблук (5-10 мм), искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов
* Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, была удобной при носке и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.
* По весу обувь должна быть максимально легкой, достаточно жесткой, с хорошим задником
* Помните, длина следа должна быть больше стопы в носочной части, припуск в 10 мм. При определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца (первого или второго)

Красивая улыбка не только привлекает внимание, помогает в общении, но и говорит о том, что у вас здоровые, крепкие зубы. Когда люди жили в пещерах, у них не было зубных щеток, но они все равно ухаживали за зубами, вытаскивали кусочки мяса маленькими палочками с острыми концами. Как только у ребенка появились молочные зубы, давайте ему после кормления кипяченную воду, а более старших детей приучайте полоскать рот после еды. В 3 года подарите ребенку зубную щетку и приучите чистить зубы ежедневно утром и вечером после еды. Зубы необходимо чистить правильно, тщательно вычищать остатки пищи щеткой из самых труднодоступных уголков. Зубы нужно чистить не менее 3х минут. Передние зубы чистить по направлению вверх и вниз, затем задние зубы. Зубы всегда нужно чистить круговыми движениями Начинайте обращать внимание на состояние зубов у детей в возрасте старше 2-3 лет, когда у них возникает кариес. Примерно к 10-12 годам молочные зубы у ребенка полностью заменяются на коренные, и заболеваемость кариесом снова возрастает. Ухаживайте за своими зубами ежедневно, ешьте полезные продукты, посещайте стоматолога раз в полгода и тогда ваши зубки будут крепкими, а улыбка белоснежной.