**Консультация для родителей**

**«Здоровый образ жизни»**

Здоровье ребёнка зависит не только от особенностей физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально- экономической ситуации в стране.

Не будет преувеличением сказать, что семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребёнка.

Мы предлагаем Вам, уважаемый родитель, познакомиться с методами и формами работы оздоровления детского организма, используйте их дома.

Знаете ли Вы:

что «здоровье» - это не просто отсутствие заболеваний;

что «оздоровление» – это не только лечебные и закаливающие мероприятия?

Здоровье состоит из трёх частей –

физическое, психическое и социальное здоровье.

Мы призываем Вас осуществить совместные усилия по оздоровлению детского организма ребёнка!

Вы очень хорошо знаете своего ребёнка, его особенности физического и психического развития, его интересы.

**Обратите внимание**

на соблюдение режима ребёнка и традиций вашей семье.

Ответьте себе на вопросы:

- знаю ли я биоритм ребёнка;

- учитываю я его при физической и умственной нагрузке на ребёнка;

- знаю ли я причину отрицательных эмоций ребёнка;

- у нас дома приём пищи четырёх разовый (в выходные дни, в одно время;

- почему у моего ребёнка нет дневного сна;

- сколько длится ночной сон;

- сколько времени ребёнок находится в помещении и на воздухе.



**ВОСПИТЫВАЕМ ЗДОРОВОГО РЕБЁНКА**

Мы с Вами должны знать, что дошкольный возраст – это важный период формирование человеческой личности, период, когда закладываются основы физического здоровья.

То, что упущено в детстве, трудно наверстать.

Советуем познакомиться со следующими

нетрадиционными методами оздоровления дошкольников.

**Профилактические:**

- очистительный салат (за 15 минут до завтрака по столовой ложке свежие или полусырые овощи: капуста, морковь, укроп, сельдерей и др.,

его цель: способствовать очистке организма от шлаковых веществ; оптимальному режиму работы желудочно - кишечного тракта; выработке желудочного сока с помощью клетчатки;

- закаливание носоглотки чесночным раствором (1 зубчик чеснока размять на 1 стакан кипячённой охлаждённой воды и настоять 1 час воды; используется в течение 2 часов после приготовления применять в холодный период; полоскать горло, можно (кому необходимо) закапать в нос;

цель: профилактика и санация при ангинах, воспалительных процессах в полости рта;

- промывание носа холодной водой (подставить под струю холодной воды ладони, зажать одну ноздрю, а другой втянуть воду из ладоней и резко её вытолкнуть) ;

цель: восстановить дыхание, освободить нос от вирусной инфекции, которая в последствии опускается в верхние дыхательные пути.

**ВОСПИТЫВАЕМ ЗДОРОВОГО РЕБЁНКА**

Предлагаем вспомнить следующие характеристики нетрадиционных методов оздоровления дошкольников.

Интенсивные:

- оздоровительный бег (дозированный) -

цель: саморегуляция нагрузки при чередовании бега и ходьбы;

- утренняя гимнастика на свежем воздухе (круглый год) –

цель: повысить психоэмоциональный и мышечный тонус, активизировать обмен веществ, развивать приспособляемость к возрастающим физическим нагрузкам;

- дыхательная гимнастика;

- массаж и самомассаж (утром самомассаж ушных раковин, пальцев, во время дыхательной гимнастики) –

цель: повысить защитные средства органов дыхания, приучать к самопрофилактике, экспресс – диагностике и реабилитации в ранние периоды заболевания, научить серьёзно и бережно относиться к здоровью.

Сильнодействующие:

- обливание холодной водой (20 – 30 секунд, вытираться насухо; до еды или спустя 1, 5 – 2 часа после еды, нельзя обливаться перед сном – цель: способствуем «пробуждению» нервной системы, мобилизация внутренних сил организма;

- моржевание на открытых водоёмах (один раз в месяц, вытираются, одеваются, пробежка, пьют горячий чай) – цель: повысить сопротивляемость организма, способствовать совершенствованию терморегулирующих процессов.

**ВОСПИТЫВАЕМ ЗДОРОВОГО РЕБЁНКА**

А Вы помните, что необходимо приучать детей

к правилам гигиены полости рта.

Здесь очень необходим Ваш личный пример. Ведь гигиена полости рта важна не только для профилактики стоматологических заболеваний, но и для эстетики, она является важным показателем общей культуры человека.

Помните, что ребёнок должен приучиться ежедневно утром после сна и вечером перед сном обязательно чистить зубы щёткой.

А Вы знаете,

что менять зубную щётку необходимо каждые два – три месяца?

Гигиенические пасты выполняют механическую очистку поверхностей зубов, некоторые из них содержат антисептики, оказывающие противомикробное действие. Эти пасты рекомендуются детям с высокой устойчивостью эмали к кариесу. Детские пасты имеют приятный запах и вкус, что позволяет скорее приучить ребёнка к чистке зубов.

Лечебно – профилактические зубные пасты употребляются для профилактики и лечения заболевания зубов и дёсен.

При чистке зубов желательно применять комбинацию различных движений: горизонтальных, вертикальных и круговых. В начале чистят зубы на верхней, а затем на нижней челюсти (внутри, снаружи, жевательной поверхности). Используйте «выметающие» движения». 