**Консультация для родителей**

# «Здоровый ребёнок»

Составила: Оленёва Т. Е.

инструктор по физической культуре

первой категории

2013г.

Понятие «физическое воспитание» - о чём говорит уже сам термин – входит в общее понятие «воспитание» в широком смысле. Это означает, что так же, как воспитание, представляет процесс решения определённых воспитательно – образовательных задач, характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса.

Отличительные особенности физического воспитания определяются, прежде всего, тем, что это процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, укрепления здоровья.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждение успехов спортивной жизни группы, переживания с удачами и неудачами в спортивных мероприятиях детского сада, обсуждение и просмотр видео прошедших мероприятиях и другое). Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи.

Личный пример родителей, совместные физкультурные праздники, мероприятия, занятия спортом. Здоровый образ жизни – совместные физкультурные праздники, занятия, здоровый образ жизни главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности сохранения и укрепления здоровья людей. воспитывать ребёнка здоровым – это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. его основные компоненты: рациональный режим; систематические физкультурные занятия; использование эффективной системы закаливания; правильное питание; благоприятная психологическая обстановка в семье.

Закаливание – это комплексная система оздоровительного воздействия, направленная на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам.

Ребёнок растёт – первый скачёк роста происходит обычно в возрасте 4 – 5 лет, у мальчиков и девочек это происходит, как известно по-разному, девочки стартуют раньше, мальчики потом их догоняют и перегоняют. Это нормальное явление, но именно в это время дети часто жалуются на недомогания, а врачи порой объясняют всё именно тем, что ребёнок слишком резко вырос. Противоречия здесь нет никакого. просто внутренние органы, мышцы, не успевают «угнаться за ростом тела, и действительно происходит некий дискомфорт, недомогание. Бывают мышечные боли, но, как правило, несильные. Родителям не стоит паниковать, но в то же время нельзя совсем не обращать внимания на жалобы ребёнка – необходимо внимательное и регулярное наблюдение врача, чтобы не пропустить начало серьёзного заболевания. Чтобы организм ребёнка не испытывал дискомфорта, в режиме дня у ребёнка должна присутствовать утренняя гимнастика. Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребёнка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Утренняя гимнастика не только «пробуждает» организм, носит определённый тренирующий эффект.

**Схема комплекса утренней гимнастики**

* Потягивание и ходьба
* Упражнения для мышц шеи, рук, и плечевого комплекса
* Упражнения для мышц туловища и живота
* Упражнения для мышц ног (приседания и прыжки)
* Упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперёд в стороны)
* Упражнения силового характера
* Упражнения на расслабление
* Дыхательные упражнения

После зарядки можно предложить ребёнку лёгкий бег, и обязательно упражнения на дыхание. Дышать нужно обязательно через нос, привычка дышать ртом очень вредно сказывается на организме, приводит к заболеваниям щитовидной железы, миндалин, всей дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует полость среднего уха, имеющего сообщения с носоглоткой, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Надо обязательно дышать через нос в обыденной жизни и приучать ребёнка к правильному носовому дыханию.

Дыхательная гимнастика успешно применяется как действенный способ лечения верхних дыхательных путей (насморк, ларингит, фарингит, бронхит), бронхиальной астмы, неврозов.

**«Безобидные сладости»**

В 6 – 7 лет у ребёнка уже можно активно воспитывать сознательное отношение к употреблению сладостей, необходимо, чтобы употребление сладостей ни в коем случае не превращалось в систему, как бывает сейчас во многих семьях.

Систематическое употребление сладостей в большом количестве оказывает плохую службу для организма: это избыточный вес, приобретение заболеваний, таких как сахарный диабет т.д. Далеко не все пухлые младенцы впоследствии превращаются в полных детей, и не все упитанные дети вырастают в страдающих от ожирения взрослых. Полнота и ожирение вызывает у ребёнка множество проблем. Детское ожирение – угрожает усилиться с возрастом и является основной причиной детской гипертонии, связанной с диабетом.

**«Физическая активность»**

Увеличение физической активности позволяет сжечь лишние калории, увеличить расход энергии и поддерживать приобретенную форму. Большинство исследований детского ожирения показали, что тренировка не приносит ощутимого результата, если не сочетается с другой формой вмешательства, например, диетологическим воспитанием или изменением поведенческих стереотипов.

**«Босохождение»**

Это эффективное средство профилактики и лечения многих заболеваний. Постоянное ношение обуви создаёт особый микроклимат для ног, при нарушении которого организм реагирует заболеванием. Вот почему лишь стоит переохладиться или промочить ноги - и простуда тут как тут. Занятия босиком помогает делать стопы детей менее чувствительными к колебаниям температуры, следствие этого – снижение заболеваемости. Хождение босиком может предупредить, а иногда и вылечить плоскостопие, которым сейчас страдают многие дети. Как и любой вид закаливания, Босохождение должно быть постепенным и систематическим – при босохождение увеличивается интенсивность практически всех мышц организма, стимулируется кровообращение, увеличивается умственная деятельность. Поэтому, уважаемые родители, используйте хождение - босиком для укрепления здоровья.

**Десять советов родителям**

* Приучайте ребёнка соблюдать режим дня, разумно чередовать нагрузки с отдыхом.
* Помните нельзя сокращать время сна, требующего для восстановления физического и психического здоровья.
* Гуляйте с ребёнком в любую погоду! Игра на свежем воздухе активизируют обменные процессы, стимулируют работу сердечно – сосудистой системы и дыхательной систем, укрепляют защитные силы организма.
* Одевайте ребёнка в соответствии со временем года в практичную, удобную, лёгкую, не затрудняющую движений одежду.
* Позаботьтесь о полноценном, разнообразном и регулярном питании ребёнка, необходимом для его роста и правильного развития.
* Поддерживайте познавательные интересы ребёнка, не оставляйте ни один его вопрос без внимания, ищите с ним ответы на его «почему».
* Беседуйте с ребёнком, учитесь его слушать, развивайте речь – залог хорошей учёбы в будущем.
* Дозируйте время и информацию, получаемую при просмотре телевизионных передач.
* Контролируйте продолжительность занятий и условия, в которых они протекают, не забывайте, что чем меньше ребёнок, тем труднее ему длительно заниматься однообразной деятельностью.
* Чаще хвалите своего малыша, одобряйте словом, улыбкой, лаской и нежностью. Не жалейте времени на общение с ним – не отделывайтесь игрушкой или сладостями!