***Беседа с родителями:***

**«Здоровый образ жизни»**

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка

Папы и мамы! Помните!

Дефицит двигательной активности ребенка составляет 40% от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребёнок должен ежедневно активно двигаться не менее двух часов. Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

• Приучать своего ребенка к гимнастике с как можно более раннего возраста.

• Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.

• Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.

• Включать веселую и ритмичную музыку.

• Открывать окна и шторы для потока солнечного света и воздуха.

• Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.

• Выполнять зарядку в течении 10-20 минут.

• Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений.

• Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении

упражнений комплекса зарядки.

• Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые.

Уважаемые папы и мамы! Помните!

Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.

• Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное

здоровье.

• Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное

отношение к собственному здоровью.

• Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.

• Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему.

• Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно

детские.

• Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.

• Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его

здоровья.

• Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.

• Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.

• Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком

ему на встречу!

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех

земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем.

В центре работы по сохранению и укреплению здоровья детей должна находиться:

во-первых, семья, включающая всех ее членов и условия проживания;

во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит

большую часть своего активного времени.

Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого

выполнения режима дня. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего - это режим дня в детском саду.

Зарядка самое лучшее средство взбодриться на весь день. И в детском саду зарядке отводится самое лучшее время – утро. Каждый день ребенка начинается с утренней гимнастики, ведь утренняя зарядка каждому нужна как подзарядка. Она тонизирует мышцы и все системы организма, настраивает ребенка позитивно на весь последующий день. Чтобы дети получали заряд бодрости и хорошего настроения, зарядка проходит под музыку с различными предметами.

Рациональное питание – это разнообразное питание с учетом индивидуальных особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Рациональное питание является важнейшим условием человека и его работоспособность. С пищей человек получает все необходимые элементы, требующихся для роста

и развития и обеспечивающие организм энергией, необходимые для жизнедеятельности.

Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.

*Правила закаливания детей.*

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, то есть не допускать

переохлаждения ребенка;

• 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;

• закаляться всей семьей;

• закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;

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

Делайте эти закаливающие процедуры вместе всей семьей!

Желаем удачи!

*Советы родителям по здоровьесбережению*

Совет 1: Старайтесь активно участвовать в охране здоровья ребенка и оздоровлении его организма. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте, как полезны для здоровья выполнение правил личной гигиены, утренняя зарядка, закаливание, правильное питание.

Совет 2: Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища, так как все это является очень важными элементами охраны здоровья ребенка.

Совет 3: Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом,

прогулки на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон —

лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4: Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие

(сон, аппетит и т. д.).

Совет 5: Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма и оздоровлению.

Совет 6: Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет 7: Для охраны здоровья ребенка очень важно организовать ребенку правильное питание и воспитывать положительное отношение к соблюдению

режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8: Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой, расческой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9: Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для здоровья и жизни.

Совет 10: Не приводите больного ребенка в детский сад. Вызовите врача. Проветривайте помещение, делайте влажную уборку и неукоснительно следуйте медицинским назначениям.

Совет 11: Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его охранять и укреплять свое здоровье.

Подготовила инструктор по физической культуре: Буторина Яна Борисовна