**«Здоровье ребенка в наших руках»**

**Консультация для родителей**

**(Подготовила воспитатель МДОУ «Детский сад №12**

**с. Ближняя Игуменка» Пасечная С. В.)**

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

**Здоровый и развитый ребенок** обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Именно 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**. Поэтому пристального внимания заслуживает приобщение малыша-дошкольника к заботе о своем **здоровье**, привитие ему правильных привычек, интереса к подвижным играм и видам спорта.

Сегодня важно формировать и поддерживать интерес к **оздоровлению как самих себя**, так и своих детей. Особенно это касается тех, кто с самых первых дней находится рядом с малышом, – его собственных **родителей**. В Законе РФ *«Об образовании»* подчеркивается следующий тезис: «**Родители** являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности **ребенка** в младенческом возрасте». (Закон РФ *«Об образовании»* п. 1 ст. 18 от 01.09.2013).

Что же могут сделать **родители** для приобщения детей к **здоровому образу жизни**? Перечислим простейшие, доступные виды деятельности, которые, несмотря на простоту и доступность, дают свой положительный результат при регулярном их использовании в домашних условиях.

Прежде всего необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух. Старый, как мир, лозунг *«Солнце, воздух и вода –* ***наши лучшие друзья****!»* остается актуальным во все времена.

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, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др.

Режим дня – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основной его целью является обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма.

Кроме того режим дисциплинирует детей, способствует формированию у них многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. **Родителям** желательно запомнить следующее: за пятидневную неделю дети легко привыкают к распорядку дня в детском саду, поэтому и дома следует максимально придерживаться такого же расписания для **ребенка**. Выходные дни постарайтесь начать с утренней зарядки, которая облегчает переход от сна к бодрствованию, позволит организму активно включиться в работу.

Еще одним из существенных компонентов режима дня является прогулка. Это наиболее эффективный вид отдыха, который хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у **ребенка** всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в одной позе, например, рисуя на асфальте. Поэтому необходимо изменять и вид деятельности, и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Обычно дети с удовольствием принимают участие в играх, организованных их **родителями**, когда используются мячи, обручи или другие спортивные предметы. А **родителям** не следует сразу давать максимальную нагрузку на двигательную активность малыша: он должен усвоить правила игры, *«примерять»* их на себя, приноровиться к ним.

Но и чрезмерно затянувшаяся активность утомляет **ребенка**. Чтобы избежать физического переутомления, **родители** должны переключать дошкольника с одного вида занятий на другой. Следует чередовать подвижные игры со спокойными, трудные занятия – с легкими.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Нервная система **ребенка** в возрасте 3-6 лет легко истощается при длительном бодрствовании, поэтому дошкольники должны спать еще и днем. Думается, не стоит напоминать элементарной вещи: если ваш малыш плохо засыпает вечером и с трудом просыпается утром, то в первую очередь проверьте, в котором часу он укладывается спать, и что этому событию сопутствует. Перед сном не следует затевать активных бодрящих игр. Крайне негативно влияет на переход ко сну просмотр телепередач, направленных на восприятие их взрослыми. Таких, как, например, злобные политические реалити-шоу или фильмы ужасов. Чтобы ускорить наступление сна, необходимо прекратить громкие разговоры, выключить или приглушить звучание телевизора и радио, погасить верхний свет.

Давно замечено: если дети живут по режиму, **родителям** нет необходимости постоянно напоминать им о необходимости сделать то-то и то-то. Малыш сам прекращает игру и отправляется мыть руки, если мама приглашает его к обеду.

Таким образом, домашний режим жизнедеятельности **ребенка** должен быть продолжением режима дня детского сада. Ведь при составлении режима дня дошкольника учитываются возросшие возможности его организма, что является одной из гарантий хорошего **здоровья** малыша в течение долгих лет его жизни.