**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Бережем здоровье с детства».**

Главный вопрос -это сохранение и укрепление здоровья детей раннего возраста. Вопрос этот актуальный, потому как и вы, родители, и мы – педагоги, хотим, чтобы наши детки не болели, год от года становились здоровее, сильнее, выносливее, чтобы вырастали и входили в большую жизнь не только воспитанными и образованными, но и здоровыми.

**Что же такое здоровье**?

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ, **здоровье** — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Физическое здоровье- это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Что же нужно для того, чтобы ребенок рос здоровым?

Для поддержания здоровья нам нужны очень простые, известные всем условия, знакомые нам с детства: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Но для того, чтобы эти простые условия работали на наше здоровье, нам нужен волшебный ключик. Его волшебные свойства выглядят простыми и очень обычными – это постоянство и систематичность. Но можно назвать их еще проще – образ жизни.

Получается, что здоровье – это состояние организма при определенном образе жизни. И для того, чтобы ваш малыш был здоров, необходимо привить ему этот здоровый образ жизни. А сделать это можите только вы , уважаемые родители. А мы, педагоги поможем вам в этом.

Предлагаю вам, уважаемые родители, маленькую викторину. Разделитесь на две команды, придумайте название обеим командам. Каждая команда должна будет ответить на три вопроса. Та которая даст больше правильных ответов, станет победителем.
**1** Система специальных процедур, действия которых направлены на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. **(закаливание).**

**2** Правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка: сна, приема пищи, бодрствования **( режим)
3** Залог полноценной физической и духовной жизни человека, его здоровья

**( питание)
4**Где взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы- живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных

**( на прогулке)**
**5** Состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны выполнять свои функции, отсутствие недугов, болезни **(здоровье)
6** Комплекс упражнений для укрепления костно- мышечной системы и поднятия тонуса **( гимнастика).**

**Вот незаметно мы с вами и проговорили главные условия здоровья или по другому**

 **ЗАПОВЕДИ:**

Рассмотрим 10 заповедей здоровья.

**1 заповедь – Соблюдаем режим дня**.

 *Важно научить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть в одно и то же время. Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание не позднее 21.00 –* 22.00 часов, минимальная длительность сна 8 – 10 часов). Просмотр телевизора тоже регламентировать как по содержанию, так и по продолжительности (не более 40 минут - 1 часа). *Все это вселяет  чувство безопасности, уверенности и устойчивости, делает ребенка более спокойным и позитивным.*

**2 заповедь – Регламентируем нагрузки.**

*Очень важно регламентировать нагрузки, как физические, так и эмоциональные, интеллектуальные. Жить под девизом «Делу время - потехе час».*

*Нужно внимательно следить за поведением ребенка, ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках сразу прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения, дать ребенку отдохнуть. Это может быть двигательная активность на  свежем воздухе. Превышение даже положительных нагрузок (увлекательные игры, радостное общение) может привести к негативным результатам. Если не снижать нагрузки на ребенка, за этим может следовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.*

**3 заповедь – Свежий воздух.**

*Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. В душном помещении ребенок не может находиться в бодром и активном состоянии, тем более выполнять какие-либо задания, требующие сосредоточения внимания. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости. Быть на свежем воздухе необходимо минимум 2 часа в день. Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка. Потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает  потребность взрослого организма. Под влиянием воздушных ванн повышается тонус нервной, дыхательной, пищеварительной* систем и так же возрастает кол-во эритроцитов и гемоглобина в крови.

**4 заповедь – Двигательная активность.**

Даже у младших школьников еще не завершено формирование опорно-двигательного аппарата. Поэтому детям очень трудно находиться в статическом положении в течение длительного времени. *Движение – это естественное состояние ребенка. Наша задача – создать условия для двигательной активности. Лучшая среда – это парк или детская площадка, где есть пространство и свежий воздух. Пусть ребенок больше бегает, прыгает, лазает.*

**5 заповедь – Физическая культура.**

*Систематические занятия физкультурой не только укрепляют физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.*Мы с детками каждое утро проводим утреннюю гимнастику, физкульминутки, дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, ходим по массажной дорожке. Полезно отдать ребенка в спортивную секцию, главное, чтоб она нравилась реб-ку и чтоб он занимался с удовольствием.  *Занятия физическими упражнениями с мамами и папами доставляют детям огромное удовольствие!*

**6 заповедь – Водные процедуры*.***

*Полезны для хорошего самочувствия и прекрасного настроения. Можно выбрать несколько видов и чередовать их.* Это обливание утром после сна и вечером перед сном одним-двумя ведрами теплой или прохладной воды. Контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (начинать нужно с горячей или теплой воды, заканчивая прохладной или холодной) Продолжительность теплого или горячего душа должна быть в 2 раза длиннее холодного. Обтирание мокрым полотенцем. *Здесь нужна консультация с врачом-педиатром. Главное, чтобы ребенку это доставляло удовольствие!*

**7 заповедь – Точечный массаж биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.**

*Массаж проводится путем надавливания, растирающих линейных и вращательных движений. Является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.*

**8 заповедь – Теплый, доброжелательный психологический климат в семье.**

*Имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. Это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком. И наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствует агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к различным расстройствам здоровья и, следовательно, к задержке развития. В семье должен быть ровный и спокойный тон общения. Единство требований к ребенку со стороны всех членов  семьи во всех ситуациях. Обязательно поощряйте реб-ка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался. Обязательно должен быть телесный контакт (объятия, поглаживания и пр.) Больше проводите времени  вместе. В семье должны быть и запреты однозначные, четкие и постоянные. Избегайте слов «нельзя» (лучше сказать – давай пойдем шагом, вместо «не беги»). Ограничения воспитывают волю и способность регламентировать свои желания и действия, таким образом они тренируют мозг. Крик, раздражение, негатив разрушают неокрепшую психику ребенка  , дезориентируют его и в конечном счете ослабляют здоровье.*

**9 заповедь – Творчество.**

В нем ребенок может выразить свои чувства , мысли, эмоции, освободиться от переживаний и негативных чувств. Через творчество ребенок постигает*прекрасное, гармонию мира. Для этого чаще рисуйте, лепите из теста, глины, пластилина, делайте аппликации,* прослушивайте классическую детскую музыку, звуки природы, занимайтесь пением, танцами, артистической деятельностью. *Это дает возможность эмоционального выражения, учить ребенка любить труд и гордиться собой.*

**10 заповедь – Питание.**

*Детям для роста и развития необходимо полноценное питание. Придерживайтесь простых, но важных правил. Питание должно быть по режиму (вырабатывает привычку есть в одно и то же время), используйте натуральные продукты, без консервантов и добавок, включить в рацион богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период. Питание должно быть сбалансированным, фрукты, овощи обязательны. Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды. Если красиво оформить блюдо, ребенок его съест охотнее.*

 Дорогие родители, обратите внимание, на цветочек, который у нас получился. Если Вы будете соблюдать эти простые заповеди, то Ваши дети всегда будут здоровы!