**Консультация «Здоровые дети – надежное будущее»**

Забота о здоровье ребенка является самой важной задачей. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит 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. В консультации даны рекомендации, что могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни.

**Будущее общества, здоровые дети - надежное будущее.**

**Здоровье детей –  богатство нации.**

Этот тезис не утратит актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален, он самый главный, учитывая экологическую ситуацию, научно – технический прогресс. Здоровье ­ это не только отсутствие болезни, травм, физических дефектов.  Здоровье ­ более широкое понятие, под которым понимают состояние полного физического, душевного и социального благополучия (такое определение выдвинуто Всемирной организацией здравоохранения). Следовательно, здоровым можно назвать лишь того, кто способен к трудовой и творческой деятельности, к полноценному выполнению социальных функций, к развитию духовных способностей. Для многих родителей формирование здорового образа жизни у дошкольников ограничивается лишь физическим развитием ребенка, тогда как организм малыша — это сложная система.  Известно, что здоровье, более чем наполовину, зависит от образа жизни, на четверть – от окружающей среды и гораздо меньше оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве. Если мы, взрослые люди, это понимаем, и при этом сознательно вредим себе, то это наш и только наш выбор. Здоровье дошкольников, совершенно другой вопрос, оно полностью на нашей совести. Если экологическая среда, в которой растет и развивается ребенок, не может быть изменена одним человеком, то психическое, социальное и физическое здоровье малыша находится полностью в руках его родителей. Воспитание полезных навыков и привычек имеет важное значение в дошкольном периоде жизни ребенка. В этом возрасте в коре больших полушарий головного мозга легко образуются новые временные нервные связи, называемые условными рефлексами, которые потом закрепляются и часто остаются на всю жизнь в виде навыков и привычек. Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? Прежде всего, необходимо активно использовать свободное время для повышения двигательной активности всех членов семьи. (прогулки на свежем воздухе, желательно подальше  от городского шума и загазованности, утренняя гимнастика, подвижные игры, занятия со спортивным  оборудованием…) Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и  целенаправленно действовать в нем. Движение ­ первые ростки смелости,  выносливости, решительности маленького ребенка, а у более старших детей –  форма проявления этих важных человеческих качеств. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Все известные педагоги с древности до наших дней отмечают: движение важное средство воспитания, предупреждения разного рода болезней и эффективное лечебное средство. Гиподинамия – что это такое? Угрожает ли она маленьким детям. Научно ­ технический прогресс является основной причиной снижения двигательной активности современного человека. Телевидение и компьютер настолько прочно вошли в жизнь людей, что дети практически перестали играть.  Многие современные родители, в силу своей занятости, некомпетентности, а зачастую и не желания заниматься воспитанием детей, не считают это угрозой  здоровью детей. Поэтому особое внимание хотелось бы обратить на физкультурно­ оздоровительную работу с семьёй. Главная роль в физическом развитии ребенка раннего возраста принадлежит семье. Родители имеют возможность развивать  ребенка, исходя из его индивидуальных личностных возможностей, которые они  знают лучше, чем кто­ либо  другой. На практике приходится  сталкиваться с недооценкой  роли многих физкультурно ­  оздоровительных мероприятий  в семье. В наши дни дети  крайне редко видят должный  пример для подражания со  стороны близких ему взрослых. Часто они видят, что взрослые, чтобы не болеть, пьют  таблетки, а не занимаются  спортом.Кроме того не все родители  имеют возможность предоставить своим малышам  достаточно времени, места и необходимого оборудования для правильного  физического развития, а некоторые родители чрезмерно увлекаются  интеллектуальным развитием своих детей, забывая о потребности ребенка в  полноценных движениях. Очень важно соблюдать строго режим дня, рекомендованный педиатрами и установленный в детском саду. Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических  требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым  сохраняем их здоровье.Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными  особенностями детей, — одно из существенных условий нормального  физического развития ребенка.Основное требование к режиму — это точность во времени и правильное  чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест,  гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это  необходимо точно соблюдать. Бывает, что родители, «жалея» ребенка,  разрешают ему, то позже лечь, то не вовремя встать, то остаться дома в часы  прогулки. Такие нарушения установленного распорядка не проходят бесследно:  они отражаются на сне ребенка, его аппетите, общем самочувствии. Ребенок  начинает к огорчению родителей, не понимающих причины его поведения,  нервничать, капризничать. Режим может несколько изменяться в зависимости от сезона, от распорядка  жизни в семье. Но некоторые общие правила должны соблюдаться всегда.  Правила эти относятся в основном к организации сна, питания, прогулок. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический  климат.    Ссоры в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у  него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной  системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского  организма. Наше раздражение механически переходит и на ребенка.  Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится,  воспринимается, слышится. Спокойная обстановка в семье, адекватная реакция на возникающие трудности,  помощь друг другу — все это станет основой для нормального психического  развития дошкольника. Организация полноценного питания – включение в рацион продуктов,  богатых витаминами А, В, С и Д,  минеральными солями (кальцием,  фосфором, железом, магнием,  медью), а также белком. Все блюда  для детей желательно готовить  из  натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в  рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.  Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение  определенных интервалов между приемами пищи. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного  организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела  человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания,  сна, тем раньше он будет приобщен к  здоровому образу жизни. Какими средствами?  На основе личных наблюдений, анализа  собственного поведения, словесной  информации взрослого или сказочного героя  (Доктор Айболит, Мойдодыр, Неболейка,  Девочка чумазая, Малыш­крепыш и др.).  Конкретные образцы вводят детей в мир  доверия, создают чувство уверенности и  эмоционального комфорта, помогают  прислушаться к себе, лучше понять себя. Если же ребенок насильно принуждают  заниматься физкультурой, а также соблюдать  правила гигиены, то ребенок быстро теряет  интерес к этому. Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные  случаи. Необходимо дома оградить ребенка или научить правильно  пользоваться предметами, которые могут представлять опасность для жизни  ребенка. Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста не  проходит без закаливания, хотя эта процедура у многих родителей  ассоциируется с применением  рискованных мер. Однако закаливание —  эффективный метод профилактики  заболеваний и укрепления иммунитета.  Если соблюдать основные правила  закаливания, то организм малыша  постепенно станет выносливее к  факторам внешней среды. Важно  проводить закаливающие процедуры  регулярно, особенно в зимний период.  Принцип постепенности является главным. Без проблем приспособить организм  к изменениям внешней среды получится, если увеличивать нагрузку постепенно.  Нужно учитывать также индивидуальные особенности малыша. Если он плохо  переносит какую ­либо процедуру, то лучше от нее отказаться. Таким образом, в физическом воспитании должны найти свое место как меры по  укреплению здоровья ребенка и закаливанию его организма, так и умело  подобранные игры, физические упражнения и строгое соблюдение режимных  моментов. Если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять cвое  здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ  жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и  развитым не только  физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.