|  |  |
| --- | --- |
| **Муниципальное бюджетное дошкольное**  **образовательное учреждение**  **«Детский сад № 79 г. Йошкар-Олы**  **«Золотой колосок»**  **МБДОУ «Детский сад № 79**  **«Золотой колосок»** | **«Йошкар-Оласе 79-ше №-ан «Шӧртньӧ шурно парча» йочасад»**  **муниципал бюджет**  **школ деч ончычсо туныктымо тöнеж**  **«79-ше №-ан**  **«Шӧртньӧ шурно парча» йочасад»**  **МБШДОТТ** |
| 424039, Россия, Республика Марий Эл,  город Йошкар-Ола, улица Анциферова, дом 8б | 424039, Россий, Марий Эл Республик,  Йошкар-Ола, Анциферов урем, 8-ше «б» пӧрт |

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №79

«Золотой колосок»

\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н. Сельдюкова

«\_\_\_ « \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.

**Заботимся о здоровье ребенка**

консультация для родителей

Подготовила

инструктор по физической культуре,

Степанова Г.Р.

Май 2014г.

**«Заботимся о здоровье ребенка»**

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.

Находясь длительное время в неблагоприятных условиях, малыш получает перенапряжение адаптационных возможностей организма. Это приводит к истощению  иммунной системы. Обостряются и развиваются хронические заболевания различных систем и органов.

Рост количества и сложности заболевания зависит не только от био-социальных факторов, но и от двигательной активности ребенка в течении дня. К сожалению сегодня многие дети предпочитают просмотр мультфильмов и компьютерные игры подвижным играм. Родители очень редко имеют возможность и желание проводить с ребенком время на свежем воздухе. К несомненным минусам относится и тот факт, что родители некоторые курят, и зачастую это происходит в присутствии малыша. Таким образом формируется не только отношение к курению как к норме, но сжигается остаток кислорода, так необходимого растущему организму.

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...)**
* **Очень важно соблюдать строго режим дня, рекомендованный педиатрами и установленный в детском саду.**
* 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.

* ***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. 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?

Дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами.

Замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития.

Предлагаем Вам поддержать работу детского сада и внедрять здоровый образ жизни в семью.

**Помните, здоровье ребенка в ваших руках!**