Консультационный центр МБДОУ Детский сад №257

Консультация для родителей

**«Как приобщить ребенка к здоровому образу жизни и уберечься от вирусов»**

**Здоровье** ребенка – одна из главных забот его **родителей**. Каждый из них мечтает видеть свое чадо полным сил и энергии, довольным **жизнью и счастливым**. А ведь основа всего этого – хорошее **здоровье**. О нем стоит подумать уже на этапе планирования беременности, ведь иммунитет малыша закладывается в утробе матери и во многом зависит от состояния ее организма. А вот после рождения ребенка залог его отличного самочувствия – формирование **здорового образа жизни**, что должны обеспечить **родители**.

Именно поэтому задача всех работников дошкольного учреждения - обеспечить условия для всестороннего развития ребёнка и подготовки его к систематическому обучению в школе.

Звенья одной цепи

Многие **родители часто удивляются**, отчего их *«закаленный»* ребенок, регулярно обливающийся прохладной водой, постоянно болеет. Большинство людей считает, что**здоровый образ жизни** – это некоторые отдельные правила поведения. Один спит с открытой форточкой, другой – не ест мяса, третий – посвящает 20 минут в день зарядке. На эту тему даже часто проводят в школе классный час. **Здоровый образ жизни – это целая система**, охватывающая все стороны **жизни человека**. Не исключением являются и дети, которые в условиях всеобщей компьютеризации, при отсутствии полноценных прогулок и доступности фастфуда становятся гораздо более слабыми физически, чем их бабушки и дедушки.

**Здоровый образ жизни для детей – здоровый образ жизни всей семьи**,**родителям** также нужно будет изменить свои привычки.

Тепло или холод?

Решив изменить в лучшую сторону **жизнь** своего ребенка и свою собственную, можно начать с микроклимата в собственной квартире. Наиболее благоприятными для функционирования организма, как **детского**, так и взрослого, считаются температура окружающего воздуха не выше 20-22 градуса и влажность 60%. Такие параметры очень сложно обнаружить в среднестатистической городской квартире, особенно зимой. Паровое отопление нагревает воздух до 30 градусов, делая его очень сухим. В таких условиях пересыхают слизистые оболочки носоглотки, становясь при этом уязвимыми для вирусов и бактерий. Замедляется обмен веществ, нарушается естественная терморегуляция. Малышам приходится еще хуже – они больше двигаются и перегреваются значительно чаще. В таких условиях вести **здоровый образ жизни для детей** не представляется возможным. Спасти положение может регулятор температуры на радиаторе, увлажнитель воздуха, а также регулярное проветривание зимой и постоянно открытые окна летом. Очистить воздух в помещении помогут и комнатные растения, некоторые из которых, например фикус, еще его и увлажняют.

Есть, чтобы жить

Формирование **здорового образа жизни** невозможно представить без полноценного и правильного питания. Для **детей** это особенно актуально, так как отсутствие пухлых щек и отменного аппетита часто заставляет **родителей** выступать в роли клоунов и обещать золотые горы, лишь бы чадо съело ту самую котлетку. Эти методы – большая ошибка, ведь организм малыша сам в состоянии определить, когда и сколько пищи он должен получить. Не нужно кормить ребенка насильно, заставляя или уговаривая. Главным критерием для времени очередного приема пищи должно стать наличие или отсутствие аппетита. Стоит следить и за тем, что ребенок ест. До трех лет нужно исключить употребление острых, жареных и копченых блюд. Нельзя чрезмерно солить пищу. Вместо шоколада и сахара предпочтительны сухофрукты, сушеные бананы, финики. В рационе ребенка должны быть все группы продуктов – мясные, молочные, крупы, фрукты и овощи. **Обратить** внимание нужно и на часы приема пищи. В каждой семье есть, как правило, свой сценарий. **Здоровый образ жизни для многих родителей** кажется невозможным без завтрака, обеда и ужина в строго определенное время. Отчасти это верно, однако ребенок не всегда может успеть проголодаться к определенному времени. В этом случае в утвержденный на семейном совете распорядок можно внести коррективы.

Полноценный сон

Полноценный отдых необходим и взрослому человеку, и ребенку. У **детей**потребность во сне выше, чем у старшего поколения. Именно поэтому большая часть из них спит днем. Однако не стоит ругать ребенка, если он не желает укладываться в кровать после обеда. **Здоровый образ жизни** дошкольника включает определенное количество часов сна в сутки. Например, четырехлетнему малышу в сутки требуется 10,5 часов для сна. Если все они пришлись на ночное время, то не стоит ожидать, что он захочет отдохнуть днем. Часто это связано с всевозможными трудностями, особенно если малыш посещает **детский сад**. В этих условиях **родителям** нужно стараться укладывать ребенка спать и будить утром в одно и то же время, чтобы он не спал чрезмерно долго. Еще один способ заставить малыша без лишних уговоров лечь спать днем – дать ему возможность хорошенько устать. Подвижные игры, прогулки на свежем отдыхе – все это не только залог крепкого сна, но и еще один элемент, составляющий**здоровый образ жизни для детей**.

Двигательная активность

Без должной физической нагрузки невозможно представить себе основы **здорового образа жизни**. Без движения атрофируются мышцы, слабеет сердце, появляется лишний вес. И это лишь небольшой перечень негативных изменений, связанных с малоподвижным **образом жизни**. Для ребенка же бег, прыжки и веселая возня на**детской** площадке со сверстниками – это не только обязательное условие полноценного физического, но и элемент психического развития. Малыш тренирует организм, учится оценивать свои силы. Особенно полезен активный отдых на природе. Прогулки в любую погоду на свежем воздухе - **родители** должны выбрать для приобщения малыша к окружающему миру именно такой сценарий. **Здоровый образ жизни** – это ежедневные пробежки с ребенком перед сном, летняя зарядка во дворе, поездки всей семьей в выходные дни на речку или в лес.

Реализация основ **здорового жизни**, помимо выполнения рационального**жизненного** распорядка и усвоения детьми правил гигиены, включает и полноценное питание, достаточную двигательную активность в течение дня, необходимый объём гигиенической грамотности в целом. По тому, как ребёнок относится к своему **здоровью и здоровью окружающих**, можно судить о его гигиенической и общей культуре, ценностях и привычках. Развитие навыков **здорового образа жизни ребёнка происходит**, как правило, целенаправленного **воспитания и образования**.

Первая составляющая **здорового образа жизни** – это двигательная активность, физическая культура и спорт. Недостаток движений отрицательно сказывается на**здоровье человека**. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, утренняя зарядка, физкультминутки, прогулки призваны компенсировать двигательное голодание. Систематическая двигательная активность способствует укреплению и сохранению **здоровья детей**, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Ходьба является сложно координированным двигательным актом, управляемым нервной системой, она осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела. Вторая составляющая **здорового образа жизни – это закаливание**. Мы знаем, что закаленный человек быстро и без малейшего вреда для **здоровья**приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо и**кровообращения**. Самомассаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках до 5 минут *(малышам)*. Очень большое значение для усвоения пищи имеет режим питания, то есть правильное распределение приемов ее в течение дня. Доказано, что при правильных промежутках между кормлениями к часу приема пищи создается **здоровый аппетит**. Установленные часы приема пищи необходимо строго соблюдать.

**Здоровому образу жизни** способствует благоприятная психологическая обстановка в семье и саду. Основной задачей семьи и педагога в это время является приобщение ребёнка к **здоровому образу жизни**, а именно: способствовать формирование разумного отношения к своему организму, ведение **здорового образа жизни с самого раннего детства**. **Родители** активно принимают участие в спортивных совместных мероприятиях, экскурсиях, направленных на **оздоровление детей**.