

Консультация по запросу родителей на тему «Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка?»

**Подготовила:
Калашникова Г.В.**

**Инструктор по физической культуре (плавание)
29.09.2017 г.**

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности внутриутробного развития, наследственность, социальные условия и др.). К наиболее значимым факторам, определяющим развитие ребёнка, относится семейное воспитание. Для того, что бы ваша работа по укреплению здоровья ребенка давала плоды, нужно помочь осознать малышу, что его здоровье – это самое ценное, что у него есть и беречь его нужно на протяжении всей жизни. Очень важно следить за тем, чтобы ребенок активно развивался физически – помните «в здоровом теле – здоровый дух». Для начала вам нужно научить ребенка с малых лет самостоятельно заботиться о своем теле и здоровье. Наилучший способ подачи информации ребенку – игра. Ведь при этом формируется осознанное отношение к своему здоровью без нравоучений, наставлений и тренировок, которые очень утомляют малышей. Подбирая физические упражнения для ребенка, обращайте внимание на то, чтобы занятия спортом были разнообразными, дозированными, систематическими и интересными вашему малышу. Привлекайте вашего ребенка к участию в образовательном процессе: проводите образовательные беседы, читайте вместе, занимайтесь вместе с малышом, проводите опыты, экспериментируйте. Это поможет вашему малышу лучше понять связь необходимости заботы о себе и своем здоровье с состоянием своего организма. В ходе таких занятий вам обязательно нужно объяснять малышу, что происходит в данный момент. Важный совет для сохранения здоровья дошкольника очень важен баланс активности и отдыха. Именно поэтому вам, как родителям, нужно следить за тем, чтобы сон ребенка был полноценным и спокойным. Важнейшим условием воспитания здорового ребёнка является двигательная активность. Значимая роль в формировании двигательной активности принадлежит вам, родителям! Достижение высокого уровня двигательной активности ребёнка в семье во многом зависит от создания рационального двигательного режима, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельности относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки на детской площадке, в парке, в лесу. Вам, родители следует позаботиться о создании физкультурно-игровой среды. Правильный подбор и использование физического оборудования способствуют развитию двигательной сферы ребёнка, позволяют более полно удовлетворить потребность движения. - Так, лазанье по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на самокате, увеличивают амплитуду движений, улучшают гибкость опорно-двигательного аппарата. Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель способствуют развитию быстроты движений. Ходьба по

шнуру, палке развивает координацию и ловкость. С целью укрепления стопы и профилактики плоскостопия используются массажёры, мелкие предметы (палочки, шарики для захвата их пальцами ног, ребристые доски). Формированию правильной осанки способствуют упражнения, выполняемые у стенки, с гимнастической палкой. Использование подвижных игр помогает развивать восприятие пространства и времени. Подбор и размещение физкультурного оборудования создают благоприятные условия для раскрытия творческих замыслов ребёнка. Родители! Вы должны позаботиться о разнообразии физкультурно-игровой среды в домашних условиях. Одним из важных требований к отбору оборудования является безопасность его использования, устойчивость и прочность. Помните! Забота о физическом развитии должна начинаться с закладывания фундамента – налаживания общего режима, закаливания, правильного питания, воспитания культуры движения. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первый элемент самопомощи своему организму. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Цель комплексов заключается в профилактике простудных заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, привитии им чувства ответственности за свое здоровье. 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. Только во время сна ребенок получает полный отдых. Режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чтобы быть здоровыми и крепкими, дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени. Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок вырос здоровым, делайте ежедневно гигиеническую гимнастику, принимайте закаливающие процедуры, практикуйте прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде, играйте в подвижные игры, в зимний период года катайтесь на коньках и лыжах, а также научите ребенка трудиться уже в дошкольном возрасте. И все это делайте с улыбкой и хорошим настроением! Конечно, сохранение здоровья детей – очень серьезный труд, но на самом деле, принципы сохранения здоровья дошкольника достаточно просты: малыш должен соблюдать режим дня; старайтесь чередовать нагрузки малыша; следите за тем, что в рационе было достаточно витаминов и минералов; питание дошкольника, как и взрослого человека, должно быть правильным; ухаживайте за зубами ежедневно, ешьте полезные продукты, посещайте стоматолога раз в полгода и тогда ваши зубки будут крепкими, а улыбка белоснежной; больше гуляйте на свежем воздухе; при закаливании детей следует придерживаться основных принципов; выключайте телевизор и компьютер – они портят зрение и отнимают массу времени; говорите с вашим ребенком только о хорошем; не требуйте от ребенка слишком много.