Беседа с родителями

**«Здоровье ребенка в руках взрослых»**

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его 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**.

Решающая роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно доверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды.

 Особое пристальное внимание мы, взрослые, должны уделять

составляющим здорового образа жизни:

- Соблюдение режима дня, активности и сна.

- Двигательная активность, прогулки, подвижные игры на свежем воздухе.

- Правильное, здоровое питание.

- Соблюдение правил гигиены.

- Закаливание.

**Прогулка** – один из существенных компонентов режима дня, наиболее эффективный вид отдыха, который хорошо восстанавливает работоспособность и нормализует сон и аппетит. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. Дети должны гулять не менее двух раз в день по два часа, летом – неограниченно. Одежда и обувь ребенка должны соответствовать погоде. Хорошо сочетать прогулки со спортивными видами деятельности и подвижными играми, которые оказывают всестороннее гармоничное развитие на весь организм ребенка и доставляют ему огромную радость. В процессе подвижных игр у ребенка происходит совершенствование дыхательной, сердечно-сосудистой систем организма, укрепление мышечной мускулатуры, происходит умственное, нравственное, эстетическое и трудовое развитие.

У ребенка необходимо развивать интерес к оздоровлению собственного организма. Если ребенка насильно побуждать заниматься физкультурой, то он быстро потеряет к этому интерес.

Принцип "не навреди" должен быть заложен в основу развития ребенка. Ведь "раннее обучение" приводит к перегрузкам, провоцирует неврозы. Подготовка к школе в детском саду осуществляется не только на занятиях по развитию речи и математике, но и на занятиях по физкультуре. Большую роль играет игровая деятельность детей. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем успешнее в школе ребенок будет заниматься.

Если мы хотим видеть ребенка здоровым - его надо **закаливать**.

 Закаливание – это метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами *(относительно температуры тела)* с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие. В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание холодной водой, купание, контрастный душ, ходьба босиком.

 Воспитание у детей **навыков личной и общественной гигиены** играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: мыть руки перед едой, после пользования туалетом, игры, прогулки и т. д. Одновременно с этим взрослые постепенно стимулируют развитие у дошкольников более сложных умений: мыть лицо, шею, руки до локтя, ежедневно самостоятельно мыть ноги, выполнять простейшие водные процедуры. Начиная с двухлетнего возраста детей, приучают чистить зубы щеткой специальной детской пастой утром и вечером. Ребенку старше двух лет прививают привычку полоскать рот питьевой водой после приема пищи, предварительно научив его этому.

Формирование навыков личной гигиены предполагает и умение быть всегда аккуратно одетыми, замечать неполадки в своей одежде, самостоятельно или с помощью взрослого устранять их. Овладение детьми правилами личной, общественной гигиены предполагает умение ребенка вести в разных местах, где он бывает, так как это необходимо. Дети должны твердо усвоить, что нельзя сорить не только в квартире, групповой комнате, в общественных местах, в транспорте.

Для успешного привития детям навыков гигиены важно, чтобы все гигиенические правила неукоснительно выполнялись взрослыми – родителями, воспитателями. В противном случае дошкольники никогда не усвоят правил личной гигиены, так как не будут твердо убеждены в том, что они действительно жизненно необходимы, а в дальнейшем могут пренебрегать ими совсем.

 Воспитание у ребенка потребности к **здоровому** образу жизни –это длительный процесс, в ходе которого ребенок запоминает определенные *«можно»* и *«нельзя»*, которые становятся частицей его *«я»*, внутренним убеждением.