Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 62 «Березка» комбинированного вида города Белово»

 **Здоровые дети – счастливые дети**

Консультация для родителей

 Составила:

 воспитатель

 I КК

 Северчукова

 Марина Александровна

Беловский городской округ, 2018

Что же такое здоровье? Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов. Что же мешает добиться того, чтобы наши дети были действительно ЗДОРОВЫМИ?

Одна из проблем - это низкий уровень знаний родителей, а иногда, к сожалению, даже и педагогов о том, как сохранить здоровье свое и здоровье детей. В первую очередь необходимо знать факторы, от которых зависит здоровье.
 *Наследственность*– это совокупность природных свойств организма, передаваемых из поколения к поколению.
Медицина – это сфера жизни общества, работники которой заняты лечением болезней и их предупреждением.
 *Образ жизни*– это совокупность способов и форм жизнедеятельности, присущая той или иной личности, группе, обществу.
 *Экология* – это наука об отношениях растительных и животных организмах друг к другу и к окружающей их среде.
 Таким образом, существует фактор, который полностью зависит от самого человека! Учеными доказано, что здоровье на 50% зависит от того, какой образ жизни ведет человек.
 Образ жизни - это совокупность способов форм жизнедеятельности, присущая той или иной личности, группе, обществу.
 Здоровье детей всегда было одной из главных задач в обществе. Проблема сохранения здоровья детей стала не только медицинской, но и педагогической.
 Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Результаты последних исследований подтверждают, что в современном высокотехнологичном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания ЗОЖ, физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Мы живем в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обусловливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес « болезням цивилизации».
 Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.
 «Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

 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.

**Здоровый образ жизни** - это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют все возможности организма.

 **Критерии здоровья:**

1. Отсутствие или наличие хронических заболеваний (на определенный момент времени).

2. Функциональное состояние органов и систем организма.

3. Степень сопротивляемости организма инфекциям и неблагоприятным факторам окружающей среды.

4. Развитие физического и нервно-психического организма и их гармоничности.
 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. По данным обследований, только 5-7% детей рождаются здоровыми, 2-3% имеют I группу здоровья. На первый взгляд наши дети здоровы и нет причин волноваться. Но что такое здоровье? По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

 **Факторы, влияющие на состояние здоровья**:

20%-наследственность;

20%-экология;

10%-развитие здравоохранения;

50%-образ жизни.

 **Что такое ЗОЖ** (здоровый образ жизни)?

1.     Рациональное питание.

2.     Соблюдение режима.

3.     Оптимальный двигательный режим.

4.     Полноценный сон.

5.     Здоровая гигиеническая среда.

6.     Благоприятная психологическая атмосфера.

7.     Закаливание.

Закладывайте твердый фундамент здоровья ребенка еще в раннем детстве. Пока ветвь зеленая и гибкая, ее еще можно легко выпрямить.

 Помогайте детям научиться обращаться с опасными предметами (например, такими, как молоток, гвозди, ножницы).

 Научите детей плавать. Легче научить заранее, чем потом пытаться исправить упущения.

 Даже если ребенок еще мал, научите его пользоваться небольшими и несложными приспособлениями: выключателями, водопроводным краном, дверной ручкой и т.д.

 Будьте всегда примером для ребенка, пользуясь транспортом, соблюдая правила дорожного движения.

 Старайтесь соблюдать в выходные и праздничные дни тот же распорядок дня, что и в детском саду. Найдите время погулять с ребенком на свежем воздухе и не пренебрегайте дневным сном.

 Помните, что просмотр телепередач для ребенка - не только большая зрительная, но и психоэмоциональная нагрузка. В дни посещения детского сада просмотр телепередач для детей следует ограничить до 15 минут, а в выходные ~ до получаса. Более длительные просмотры перегружают нервную систему ребенка, мешают ему заснуть. Оптимальное расстояние для зрения 2,0 - 5,5 м от экрана. Детям следует сидеть не сбоку, а прямо перед экраном, освещение при этом может быть как естественным, так и искусственным. Однако свет не должен попадать в глаза, а источники света не должны отражаться на экране телевизора.

 Помните, что от правильного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека. Старайтесь, чтобы оно было полноценным и разнообразным.

 Включайте в домашнее меню травяные чаи, настои, коктейли. Использование лекарственных трав способствует повышению защитных сил организма, профилактике заболеваний.

 Приучайте детей всегда соблюдать правила поведения в общественных местах, приема пищи, самостоятельно выполнять гигиенические процедуры. Развивайте в ребенке понимание того, что он делает и почему.

 Поощряйте движение детей и принимайте активное участие в подвижных играх и упражнениях. Создайте дома, по - возможности, уголок для спортивных занятий.

 Используйте все средства закаливания ребенка (солнце, воздух, вода). Помните, что важно не их количество, а систематичность, последовательность, постоянство в их проведении.

 Соблюдайте меру в приобретении игрушек и учитывайте, какое действие они оказывают на здоровье детей. Приобретение игрушек должно зависеть не от бюджета семьи, а от педагогической и экологической ценности игрушки. Они должны нести познавательную нагрузку.

 Уделяйте ребенку больше внимания. Чаще идите на физический контакт с ним: обнимайте его, чтобы он чувствовал, как Вы его любите и цените.

 Избегайте неодобрительной оценки, находите слова поддержки, чаще хвалите ребенка за его терпение, настойчивость и т.д. Никогда не подчеркивайте его слабости в сравнении с другими детьми. Формируйте у него уверенность в своих силах. Дети, уверенные в себе, лучше учатся и быстрее соображают.

 Старайтесь снизить до минимума эмоциональную и психологическую напряженность в семье, т.к. она может сыграть роль тормоза для роста и развития ребенка.

 Помните, что здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.