



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.

Забота о развитии и здоровье ребёнка начинается с организации здорового образа жизни в семье. Здоровый образ жизни – это и благоприятный эмоциональный климат в семье, дружелюбное, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребёнку; это и правильно организованное рациональное питание, и использование движений, физических упражнений на воздухе, и достаточная трудовая активность, и, конечно, образцовое поведение взрослых.

Для того чтобы ребёнок был здоров, необходимо привить ему здоровый образ жизни. Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

1. Ребёнку необходим **спокойный, доброжелательный психологический климат**. Обстановка, в которой воспитывается ребёнок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребёнка. В комфортной ситуации развитие ребёнка идёт быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя всё позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

Перебранки в присутствии ребёнка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной

системы. Всё это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении.

2. Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма, его работоспособности. И важным здесь является **правильно организованный режим дня**.

Правильный режим дня обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребёнка, предохраняет нервную систему от переутомления, создаёт благоприятные условия для физического и психического развития ребёнка. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определённому ритму.

Прогулка – один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуются аппетит и сон.

Не менее важной составляющей частью режима является **сон**, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы ребёнок ежедневно (и днём, и ночью) засыпал в одно и то же время. Таким образом, домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

3. Детям для полноценного роста и развития необходимо **рациональное питание**. Рациональное питание оказывает благоприятное влияние на физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям.

В организации питания ребёнка следует придерживаться простых, но очень важных правил:

- Питание по режиму (выработать у ребёнка привычку есть в строго отведённые часы).

- Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок.
- Включать в рацион питания ребёнка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период.
- Важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов.
- Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.

4. Для укрепления здоровья эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют *закаливанию организма*. В результате закаливания организм приспособляется к меняющимся условиям окружающей среды. Закаливание для ослабленного ребёнка имеет большее значение, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла), широко используются и нетрадиционные:

- Контрастное воздушное закаливание (из тёплого помещения дети попадают в «холодное»).
- Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стопы, идёт и профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по песку, по мелким камушкам. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность.
- Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.
- Полоскание горла прохладной водой со снижением её температуры является методом профилактики заболевания носоглотки.

Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребёнка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам.

Если мы хотим видеть своего ребёнка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание – это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

Закаливать организм ребёнка можно и продуктами питания. Какие же пищевые продукты или вещества помогают ребёнку стать более закалённым?

- Чёрная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.

- Напиток «защиты» - морковный сок.

- Все соки обладают общеукрепляющим действием. Соки – это ещё и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребёнок 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 ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой и соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому. При поступлении ребёнка в школу важным является уровень его физического развития. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребёнка.

Помните: здоровье ребёнка в ваших руках!