**«Здоровье ребёнка в наших руках»**

**Консультация для родителей**

 В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям и способностям.

Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Каждой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Сегодня очень важно формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. Но к сожалению здоровье не стоит на первом месте среди потребностей человека.

Многие родители не могут служить для своего ребёнка примером здорового образа жизни. Зачастую родители плохо представляют, как необходимо приобщать своего ребёнка к здоровому образу жизни.

Прежде всего, необходимо использовать природные целебные факторы окружающей среды: чистый воздух, солнце, чистую воду, фитонцидные свойства растения. Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье. Стоит нам улыбнутся - сразу становится легче, нахмуриться - подкрадывается грусть. Важно уметь рационально и правильно относиться к тому, что мы видим, воспринимаем, слышим. Так давайте же больше дарить друг другу радость! Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и способствовать повышению защитных сил организма, его работоспособность. Важным является правильно организованный режим дня. Одним из существенных компонентов режима дня - прогулка. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. После прогулки у ребёнка нормализуется аппетит и сон.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребёнок получит представление о важности закаливания, правильного питания, движения, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. При поступлении ребёнка в школу важным является не только интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. Для укрепления здоровья и нормализацию веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствует закаливанию организма.

В результате закаливания организм приспосабливается к меняющим условиям окружающий среды.

Закаливание состоит в том, чтобы со временем с помощью процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счёт того, что организм будет реагировать целесообразными защитными реакциями-

увеличение выработки тепла и уменьшение теплоотдачи. При закаливании происходит и повышение иммунитета за счёт увеличение выработки в организме интерферона и других защитных факторов.

Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом.

В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку, по мелким камушкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме. Улучшается умственная деятельность.

Закаливать организм можно и продуктами питания. Повысить сопротивляемость организма помогают некоторые растения - биостимуляторы и адаптогены. Последние приспосабливают

организм к воздействию некоторых вредных физических, химических, биологических факторов. В том числе и к непривычных условиям среды.

Чтобы повысить защитные силы организма ребёнка, рекомендуется прием витаминов. Чтобы достичь определённого уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях.

Удар по здоровью ребёнка наносят вредные наклонности родителей.

Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолёгочными заболеваниями чаще, чем дети некурящих.

**Так давайте укрепим и сохраним здоровье наших детей.**