

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ: «УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»**

**Цель:** познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

**Задачи:** создать условия для осознания родителями необходимости совместной работы детского сада и семьи для сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

**Цитата:** В.А.Сухомлинского: «Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил – важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности».

В статье 44 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» четко сформулированы обязанности родителей:

«Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка».

### **Что же можно сделать для приобщения детей к здоровому образу жизни?**

**1.** Необходимо использовать целебные природные факторы окружающей среды: солнце, воздух, вода, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

**2.** Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что мы видим, воспринимаем, слышим. Так давайте же улыбаться и дарить радость друг другу!

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

**Режим дня** – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течении суток.

**Прогулка** – один из существенных компонентов режима дня. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям.

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

**4. Полноценное питание** – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями, а также белком. Чаще включайте в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши. Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.

**5. Закаливание** как отмечал известный врач и педагог Ефим Аронович Аркин для ослабленного ребёнка имеет большее значение, чем для здорового. Рекомендуем следующие закаливающие мероприятия:

- проветривание помещения;
- ежедневные прогулки;
- облегчённая одежда;
- хождение босиком;
- контрастное воздушное закаливание;
- обширное умывание;
- полоскание горла водой комнатной температуры.

Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребёнка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

Если мы хотим видеть своих детей здоровыми – необходимо ежедневно проводить закаливающие процедуры с учетом их возраста и состояния здоровья.

**Помните: здоровье ребёнка в наших руках!**