Приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

**Постановка проблемы.** В современном обществе, в эпоху ХХI века, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям способностям. Постоянно усиливающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов приводят к ухудшению состояния здоровья детей. Под влиянием окружающей среды мы часто задумываемся как лучше и эффективнее оздоравливать наших детей. Часто родители и воспитатели ссылаются на плохую генетику и пытаются оградить детей от внешних воздействий. Но наша задача как педагогов и как родителей не оградить ребенка от мира, а подготовить к предстоящей самостоятельной жизни.

**Актуальность.** Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители не имеют вредных привычек, испытывают удовольствие от активного досуга, закаливания, зарядки дети обязательно будут им подражать. Однако в силу сложившихся экономических причин, занятости на работе современные родители большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, за его физическое воспитание родители часто перекладывают на плечи педагогов. Но только при тесном сотрудничестве родителей и педагогов можно достичь положительных результатов в воспитании здорового ребенка.

**Цель:**

-познакомиться с простейшими видами оздоровления и научиться применять их на практике.

Прежде всего, нужно уделить внимание **активному отдыху**. Бегать, прыгать, танцевать, кувыркаться, играть в подвижные игры, качаться на качелях, играть в салочки – все это радостные и неизмеримо полезные занятия. Летом – велосипед и ролики, зимой – санки, лыжи, коньки. Чем богаче будет окружающее пространство, тем больше у детей будет стимулов не сидеть на месте.

О пользе **закаливания детей дошкольного возраста** написан не один педагогический труд и не одна научно-познавательная статья. Родители, воспитатели и педагоги солидарны в том, что закаливание не приносит ничего, кроме пользы и здоровья, но вот применять многочисленные советы на практике решаются далеко не все. Почему? Потому что большая часть приводимых рекомендаций достаточно сложна в исполнении, требует существенной подготовки, последовательности и сил. На самом деле, закаливание должно и может быть процедурой приятной, не доставляющей особых хлопот и переживаний ни одному из участников.

**Какое бывает закаливание?**

*Закаливание может быть активным и пассивным*. Другими словами, направленным непосредственно на ребенка и на оздоровление окружающей обстановки.

Например, к активным мерам относится обливание, а к пассивным – проветривание помещения, увлажнение воздуха (родители, но помните проветривание и сквозняк — это разные вещи, открывайте окна в теплую погоду или при отсутствии ребенка в помещение). То есть, как видно, подавляющее большинство родителей и педагогов фактически закаливают ребят, сами того не осознавая. Второе, что сразу бросается в глаза, - это то, что закаливание не требует никаких особых условий. Тем не менее, эта процедура имеет индивидуальные показания, и программа закаливания должна быть составлена с учетом особенностей ребенка и его состояния.

Воздух

Перегрев ребенка приводит к худшим последствиям, чем его переохлаждение. Поэтому начиная закаливание детей дошкольного возраста, следует уделить особое внимание температуре окружающей среды. В идеале она должна быть не более 18С. Снижать ее можно постепенно, на градус в неделю. Одет малыш при этом может быть достаточно тепло, чтобы ему было комфортно. Гулять рекомендуется в любую погоду.

Вода

Расширенное умывание (руки до локтей, шея), обливание после ванны прохладной водой, контрастный душ – это первые шаги к масштабному обливанию. Поначалу вода может быть комфортной, но постепенно ее температуру необходимо снижать, чтобы добиться оздоравливающего эффекта.

**Утренняя гимнастика** неотъемлемая часть режима дня в детском саду, но родители не забывайте начинать утро детей с «другой» зарядки. В детском саду зарядка ритмичная, веселая и активная. Ваша задача после пробуждения ребёнка предложить ему потянуться, не вставая с постели, перевернуться боку на бок, поморгать глазами, выгнуться и прогнуться. После того как ребенок встал предложите ему сделать мягки и плавные наклоны опираясь на спинку стула, движения не должны быть резкими. Эти упражнения позволят растянуть мышцы и усилить поток кислорода к ним. После чего ребенок станет бодрым и ему будет легче вставать по утрам.

﻿**Личная гигиена**.

Дети – это маленькие непоседы, которые всегда найдут, где и обо что испачкаться. А значит, родителям придется научить, а ещё лучше показать на собственном примере, правилам личной гигиены.

Большинство детей любят купаться, поэтому стоит поддерживать желание ребенка подольше посидеть в ванне, ведь таким образом у него выработается привычка, которая останется с ним на всю жизнь. Купание ребенка можно превратить в веселое мероприятие, а не только в ежедневную гигиеническую процедуру. Пусть ребенок поиграет с пеной, положите в ванну детских игрушек, которые дадут возможность ребенку поиграть и пофантазировать. Даже став старше и отказавшись от игрушек, ребенок с удовольствием будет купаться, так как привычка ложиться в постель чистым останется. Конечно, умывание для ребенка не будет веселой забавой, однако следует приучить к этой неоднократной ежедневной процедуре. Чтобы ребенку не было скучно умываться и мыть руки, купите яркое, веселое полотенце, детское мыло в виде зверушек, а также поначалу вовремя мыться рук и умывания почитайте ребенку стихи. Если вы приучали ребенка к чистке зубов еще с того времени, когда у него он был всего один, ребенку не будет сложно привыкнуть к выполнению этой процедуры самостоятельно. К тому же рассказывайте ребенку, для чего он это делает, становитесь рядом с ними и также чистите зубы. Пусть ребенок знает, что если он будет чистить зубки, у него будут здоровые, крепкие и красивые зубы, как у папы и мамы.

Следует также приучать малыша к аккуратному отношению к одежде. Не следует упускать из виду, что, приучившись с детства ухаживать за своей одеждой, ребенок будет аккуратным всю свою жизнь. Поэтому показывайте ему, как складывать одежду, как стирать трусики и носочки. Пусть сначала это будет не слишком аккуратно, но со временем малыш научится все делать сам. Ребенок с удовольствием будет следовать вашему примеру, если вы вместе с ним станете рядом и постираете носки, а также аккуратно повесите на спину стула свою одежду. Ребенок будет горд, что он все делает, как мама или папа

Хорошее, **полноценное питание** – это фактор, ценность которого в поддержании здоровья детей дошкольного возраста, переоценить нельзя. Постарайтесь оградить ребенка от современных пищевых тенденций: фаст-фуда, сладких газированных напитков, леденцов, шоколадных батончиков, жевательной резинки. Все эти «блага» пищевой промышленности, так или иначе, с возрастом станут ему знакомы, а некоторые даже любимы, но пусть это произойдет как можно позже.

Старайтесь давать детям как можно больше фруктов, овощей, орехов и ягод. Также проконсультировавшись с врачом о приеме поливитаминов в переходный период, чтобы избежать простудных заболеваний.  
  
**Распорядок дня** полезен и показан не только дошкольнику. Отлично, если ребенок встает и ложится в одно и то же время, знает, когда пришла пора садиться за стол, не проводит часы у телевизора, всегда может найти, чем себя занять. Еще одна рекомендация касается разнообразия видов деятельности. Рисование, пение, лепка, аппликации, плавание – все это лишь малый процент огромного разнообразия досуговых мероприятий, которые вы можете подарить малышу. Только не перегрузите его, иначе результат получится обратным.

**Дыхательная гимнастика** очень проста и в тоже время полезна. Придерживаясь простого правила: «Нос для того чтобы дышать, а рот для того что есть», вы поможете своему ребенку избежать многих простудных заболеваний, так как воздух проходя через носовые отверстия очищается и согревается, что предотвращает попадание в организм микробов.

Родители никогда не забывайте следить за **осанкой ребёнка**, ведь это его красота и здоровье в будущем. Так же не забывайте заниматься профилактикой **плоскостопия**. Песок и камни на пляже отличная профилактика, так же можно сделать свой собственный «пляж» дома. Для этого достаточно взять ткань (можно старое одеяло или плед) и по всей его площади пришить пуговицы различного размера и формы. В игровой форме предлагайте ребенку пройтись босиком по такому коврику (для детей старшего возраста предлагайте вариативность: на носках, пятках, на внутренней и внешней поверхности стопы).

Применяя эти советы на практике, вы добьетесь положительного результата. Делая это регулярно и на собственном примере, вы закрепите полезные привычки у детей и поможете им победить многие болезни.