**Беседа с родителями**

**«Здоровые дети – счастливые родители»**

**Цель:** формирование здоровья детей дошкольного возраста.  
  
«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.

Что же такое здоровье? Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

Что же мешает нашим детям быть действительно ЗДОРОВЫМИ?

 Слабый уровень знаний родителей  и  воспитателей 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.  
*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.  
**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.  
Составляющие факторы здорового образа жизни  
**1. Питание:**  
Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание. В организации питания Вашего ребенка постарайтесь придерживаться простых, но очень важных правил:  
- питание по режиму – вырабатывайте у ребенка, привычку есть в строго определенные часы;

- для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок;   
- включайте в рацион питания ребенка 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;  
- аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды. Малыш будет есть с большим удовольствием, если Вы творчески оформите блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки.  
Важно помнить, что иногда дети хотят в рацион ту или иную еду потому, что в этом есть потребность их организма.

Прислушивайтесь к потребностям ребенка!  
**2. Регламентируем нагрузки!**  
Внимание! Даже превышение эмоционально положительных нагрузок: увлекательные игры, радостное общение может привести к перегрузкам и, как следствие, к неблагополучным результатам. Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки на ребенка, за этим состоянием может последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.  
**3. Свежий воздух!**  
Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу!  
Недостаток кислорода приводит к значительному снижению деятельности. В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие-либо задания, требующие сосредоточения внимания.

Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости.  
Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе и в проветренном помещении:  
- обязательно во время сна;  
- обязательна двигательная активность на свежем воздухе – минимум 2 часа в день.  
Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается  
в большом количестве кислорода.  
**4. Двигательная активность!**  
Движение - это естественное состояние ребенка.  
Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, т. к. они сочетает два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.

«Интересно во дворе развеселой детворе:  
Прокатились детки с горки и берутся за ведерки,  
И к песочнице бегут, и куличики пекут.  
А куличики поспели, детки сели на качели… »  
Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры,  
бегает, прыгает, лазает, плавает…. Это очень важно для полноценной  
деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребенка!  
**5. Физическая культура!**  
Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер. Они способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.  
Арсенал видов физической культуры очень широк: это  
- Утренняя зарядка – желательно с растяжками и прыжками.

Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку,  
чтоб он занимался этим с удовольствием.

**6. Водные процедуры!**  
О важном значении водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом.  
Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.  
Вы можете выбрать любой, подходящий для вашего ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды:  
- обливания утром после сна и вечером перед сном 1-2 небольшими ведрами теплой, прохладной или холодной воды;  
- контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (3-7 контрастов, начиная с теплой или горячей и заканчивая холодной, продолжительность теплого или горячего в 2 раза длиннее, чем холодного) ;  
- обтирания мокрым полотенцем.

**7. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье.**  
Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

И наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствует агрессия, раздражение, злость, тревожность, страх, он «заражается» этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит кразличного рода расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.  
«Прикоснись ко мне добротой,  
Как целебной живой водой, -  
И болезни смоет волной,  
И печаль обойдет стороной,  
Озарится душа красотой».  
Никогда не отказывайте ребенку в общении!  
Установить в семье запрет на:  
- бурные негативные (и даже позитивные) эмоции, особенно вечером, перед сном;  
- крик,  
- злость.  
Позитивно общаясь с ребенком, вы заряжаете его энергией.  
Наш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его.  
И, следовательно, ослабляет его возможности и конечном счете здоровье.  
**8. Простые приемы массажа и самомассажа:**  
Рук, ступней, ушных раковин, лица, биологически активных точек тела.

**9. Творчество.**  
Дети – творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности.  
В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать свой мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира.  
Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире, помогите ему «влюбиться в  
красоту» и поддержите его желание созидать.  
Для этого подходят различные виды деятельности:  
- рисование;  
- лепка (из пластилина, глины, теста);  
- слушание классической и детской музыки и звуков природы;  
- занятия музыкой и пением;  
- занятия танцами, артистической деятельностью.

Все это и многое другое дает возможность эмоционального выражения,  
учит ребенка любить труд, гордиться собой.  
**10. Соблюдаем режим дня!**  
Очень важно приучить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.  
Уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов) ;  
Регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 мин. – 1 часа, так и по содержанию – вечером избегать возбуждающей тематики).

Это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости.  
Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня.  
Это делает его более спокойным и позитивным.  
Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.  
Поддержание здорового образа жизни - вещь не такая уж и сложная. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только интеллектуально, духовно, но и физически.  
Так будьте здоровы и всегда помните слова Сократа:  
**“Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто”.**