**Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.**

 Известно, что дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни ребенка. Причин для этого много. На протяжении всего дошкольного детства происходит нарастание силы и подвижности нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности. Нервные процессы отличаются быстрой истощаемостью. В дошкольном детстве изменяется формула белой крови (кровь становится похожей на кровь взрослого), развивается высокая активность различных веществ, «отвечающих» за аллергические реакции. У многих детей наблюдается ускорение роста («первое вытяжение»). Поэтому они в этот период могут подрасти на 10-12см (скачкообразно), и тогда мышцы нуждаются в дополнительном питании, не успевают за ростом костей и начинают «кричать от боли». С периодом вытяжения иногда связывают различные функциональные изменения в сердечной мышце, которая тоже не успевает за бурным ростом ребенка.

 В период дошкольного детства происходят «глубинные» перестройки в обмене веществ, которые связаны с максимальной частотой детских инфекций и представляют серьезную опасность для здоровья ребенка. Кроме того, данный возрастной период – это возможность формирования и проявления всевозможных аллергических реакций и хронических соматических заболеваний, в основном у часто болеющих и предрасположенных к тем или иным хроническим заболеваниям детей.

 Но даже здоровый дошкольник нуждается в тщательной заботе и участии со стороны окружающих его взрослых. Это связано с тем, что здоровье ребенка формируется на протяжении всей его жизни.

 **Чистота – залог здоровья!** Детей надо приучать к выполнению элементарных правил: самостоятельно мыть руки с мылом, пользоваться индивидуальным полотенцем, расческой, стаканом для полоскания рта, зубной щеткой, чтобы все вещи содержались в чистоте.

Обязанность родителей – постоянно заереплять гигиенические навыки воспитывающие у ребенка в д/с. Взрослые, соблюдая эти правила, подают хороший пример детям.

**Как одевать на прогулку?**

Многие родители считают, что ребенка надо одевать теплее, тогда уберегут от заболеваний. А все наоборот, тех детей, которых кутают, чаще болеют.

Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одежек» излишняя. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревае

тся. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть. Согревает ребенка не одежда плотно одетая, а воздух между телом и одеждой. Поэтому одежда и обувь должна быть свободной.

**Что надеть под куртку и пальто?**

Футболку из хлопка (он хорошо впитывает пот), потом полувер или свитер шерстянной, свободный, но плотно прилегающий к шее и запястьям. На ноги шерстянные носки и теплые ботинки или сапожки на меху, но не тесные, чтобы большой палец двигался легко.

 Зимой дети лучше переносят холод, если покормить перед прогулкой пищей богатой углеводами и жирами. На голову много шапок и платочков одевать ни к чему. Главное закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит потеря тепла.

**Оздоровление ребенка дома.** По статистике каждый третий ребенок имеет отклонение в физическом развитии. 50-80 % детей имеют различные заболевания. Главной причиной простудных заболеваний – это несоответствие одежды и обуви ребенка температурному режиму.

**Режим -** основа полноценного физического развития. В понедельник дети приходят в д/с нервозными, капризными. Вероятно потому, что в выходные отходят от привычного режима и живут по расписанию взрослых. Поздно встают, не гуляют на улице, к ночи поздно укладываются спать.

**Утренняя гимнастика** – это главное и в физическом и психическом развитии ребенка. Укрепление мыщц, поднятие настроения, ощущение бодрости на весь день. Желательно ввести традицию в семье - всем вместе делать утреннюю гимнастику.

**Прогулка -**  основное средство от дискомфорта. Ребенок в день выполняет

6-13 тыс. движений. Если ребенок совершает меньше 6 тыс. движений он испытывает дискомфорт, хуже развивается, капризничает. Двигательный комфорт ребенок получат на свежем воздухе.

 **Подвижные и спортивные игры**  - обязательно проводить всей семьей .

Это катание на лыжах, санках, коньках, велосипедах, игры с мячом, в бадминтон, городки, шашки и др.

**Игры на свежем воздухе** закаляют организм, укрепляют иммунитет.

Закаливание природными факторами – солнце, воздух и вода.

**Воздух**  оказывает сильнодействующее влияние на здоровье, но воздух комнатный закаливающего эффекта не дает, только свежий.

Спать нужно в прохладной комнате (проветренной) 17-18 градусов. Свежий воздух помогает быстрому излечению от болезней.

**Вода** – источник нашей жизни. Чем больше принимаешь воды вовнутрь, тем больше усваиваются твердые вещества. Водные процедуры проводить желательно 2 раза в день. Обливание всего тела водой или обтирание мокрым полотенцем. Это обязательно, потому что токсины «внутренняя грязь» выделяемые через потовые железы вызывают самоотравление, которое выражается в проявлении утомления, заболевания, раздраженности, нервозности. Поэтому их надо смывать. Утром полезно принимать холодный душ – заряжает организм, придает бодрость и уверенность. Вечером – теплый душ, ванны. Ванна, душ, купание – прекрасное средство закаливания. Для закалки человек должен находиться не менее 2 часов обнаженным, с босыми ногами, особенно босиком ходить по земле.

**Здоровье нас и наших близких в наших собственных руках. Мы должны понять, что выжить в современном мире по силам только здоровым людям, поэтому надо беречь самое ценное, что у нас есть.**

**группа:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** |  **Ф И О** | **Что из прочитанного используется в вашей семье для здоровья вашего ребенка?** |
| **1** |  |  |
| **2** |  |  |
| **3** |  |  |
| **4** |  |  |
| **5** |  |  |
| **6** |  |  |
| **7** |  |  |
| **8** |  |  |
| **9** |  |  |
| **10** |  |  |
| **11** |  |  |
| **12** |  |  |
| **13** |  |  |
| **14** |  |  |
| **15** |  |  |
| **16** |  |  |
| **17** |  |  |
| **18** |  |  |
| **19** |  |  |
| **20** |  |  |
| **21** |  |  |
| **22** |  |  |