**Консультация для родителей**

**Значение двигательной активности в жизни ребенка.**

*«Береги здоровье смолоду»* — этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Эти мудрые слова всегда были и остаются актуальными. Ведь только здоровый ребенок может развиваться гармонично и достичь в жизни, каких- либо успехов и результатов.

Разумеется,  о настоящем спорте в дошкольном возрасте говорить еще  рано , но различные виды игр и развлечений с элементами спорта вполне доступны детям.

Доступность и полезность игр и спортивных развлечений для дошколят научно доказана рядом исследований, практикой работы многих детских садов.

Родителям следует знать, что правильно, разумно подобранные игры и развлечения благотворно влияют на основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки; на развитие сердечно - сосудистой системы, органов дыхания.  За последние годы появляется все больше семей, где физкультура становится жизненной потребностью каждого члена семьи.

К сожалению, некоторые родители недооценивают значения игр и спортивных развлечений для нормального физического развития ребенка, нанося тем самым непоправимый ущерб его здоровью. Ведь правильно организованные игры и спортивные развлечения  укрепляют здоровье детей, закаливают организм, помогают развитию двигательного аппарата, воспитывают волевые черты характера, ценные нравственные качества, являются замечательным средством активного и разумного отдыха.

Для тех родителей, которые всерьез думают заняться физическим воспитанием своего ребенка, небезынтересно узнать, что работающая мышца потребляет питательных веществ в 3 раза , а кислорода в 7 раз больше, чем бездействующая.

Игры, спортивные развлечения и физические упражнения нельзя проводить натощак и в плохо проветренном помещении. Не следует начинать их сразу же после еды: после приема пищи должно пройти не менее 30 минут. Прекращать спортивные занятия надо за 1,5- 2 часа до сна.

После игр и спортивных развлечений полезны обтирания, теплый душ, купание. Эти водные процедуры помимо превосходного закаливающего воздействия на организм ребенка дают немалый гигиенический эффект.

Приступая к занятиям, следует иметь в виду, что дети неодинаковы по своему физическому развитию, характеру, здоровью. Нагрузка в играх дозируется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей,  настроения и самочувствия ребенка.

Дети дошкольного возраста склонны  переоценивать свои силы и и нередко заигрываются (во вред здоровью). Поэтому и разучивание, и сама игра не могут быть продолжительными: их надо чередовать с отдыхом. Игры большой активности сменяются спокойными. Лучше чуть- чуть не доиграть, чтобы игра для ребенка была всегда заманчивой, привлекательной и не наносила ущерба здоровью.

         При нормальной нагрузке учащается дыхание, розовеет лицо, ребенок слегка вспотел, но бодр и жизнерадостен. Чрезмерная нагрузка сказывается на нервной системе ребенка, теряется аппетит, нарушается сон. В этом случае нужно уменьшить нагрузку или даже вовсе прекратить занятия.

      Одежда должна соответствовать погоде, быть легкой, удобной, не стеснять движений.

Дети должны иметь свой спортивный инвентарь, который будет соответствовать их возрасту, храниться в определенном месте. Следят за сохранностью инвентаря сами дети, очищают от снега, пыли.

Во время игр и развлечений настроение у ребенка должно быть ровным и жизнерадостным. Старайтесь поддерживать у детей хороший тонус.  Имейте в виду, что психика детей неустойчива, легко ранимая.  Порой самое пустяковое слово, замечание могут показаться ребенку обидными, он может расплакаться, потерять веру в свои силы, и это надолго оттолкнет его от того или иного вида игры. Указывая ребенку на его ошибку, будьте тактичны. Ничто не укрепляет веру в свои силы так, как разумно высказанное одобрение. Пользуясь этим могучим стимулятором успеха, следует знать меру - ребенок может зазнаться.

А вот малыша, которому долго не удавалось какое-то упражнение, а потом, наконец, получилось, непременно нужно похвалить. Во время занятий место родителя зависит от конкретного вида игры и спортивного развлечения: он должен быть  рядом, чтобы что-то подсказать, помочь, подстраховать, предоставляя по мере обучения и усвоения движения все больше самостоятельности.

**«Здоровый образ жизни формируется в семье»**

Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее - их физическое состояние или обучение (то обучение, какое мы имеем сейчас)» Еще А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля». Здоровье детей катастрофически падает. Можно было бы переадресовать эту проблему врачам, родителям, педагогам. Но здоровье не ждет. Медицина, по данным Всемирной организации здравоохранения, не может изменить здоровье населения, влияя на него не более, чем на 10%. Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может семья.

 Воспитатели следят за осанкой, проводят физкультминутки, дают информации о здоровье. Но этого всего очень мало. Здоровый образ жизни формируется в семье. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост - здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

         Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух».

         Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. «Дети – зеркало души» - говорят в народе. Ребенку нужна помощь взрослых, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в будущем. Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

          Одно из важных – создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи. Конечно, это совершенно исключено в тех семьях, где часты скандалы, кто-то из родителей злоупотребляет спиртными напитками, где царит культ насилия и грубости.

          Второе условие – тесная, искренняя дружба детей и родителей, их стремление постоянно быть вместе, общаться, советоваться. Общение – великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребенка и по первым

признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.

         Третье условие – повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Сейчас нет недостатка в спецлитературе, помогающей людям сохранить здоровье, где расписаны спецкомплексы и даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье. Это утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, пробежка вокруг дома, совместные прогулки, проветривание помещений и соблюдение правил личной гигиены.

          Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни семьи обеспечивается и за счет совместного участия детей и родителей в разнообразных делах. Труд – один из ведущих факторов воспитания у детей правильных представлений об образе жизни.

          Здоровый образ жизни немыслим без создания нормальной экологической среды в доме. Обстановка, к которой привыкает ребенок, воспроизводится в дальнейшем в его семье. Грязь, несвежий воздух, непродуманный интерьер – это, к сожалению, достаточно широко распространенные явления. Между тем в доме необходимо создать и поддержать среду, удовлетворяющую требованиям экологичности и эстетики. Вместе с детьми можно обсудить наиболее целесообразный вариант расположения мебели, навести порядок, сделать уборку, проветривать комнаты, недаром говорят: «Чистота – залог здоровья». Сколько интересных дел, способствующих гармоничному формированию души и тела ждет детей вне дома. Непосредственный контакт с природой облагораживает человека, формирует позитивное отношение к природе. Поле деятельности здесь необозримо: совместная посадка кустарников, деревьев, уход за ними; изготовление кормушек и зимняя подкормка птиц, уход за домашними животными. Все это формирует в душе ребенка чувство ответственности, сопереживания, стремление придти на помощь, гордость за добрый поступок.

         Особую значимость имеют прогулки детей и родителей на речку, в лес, в поле. Хорошо, когда пешеходные прогулки чередуются с велосипедными, зимой – лыжными. Это позволяет чаще менять маршруты, расширять представление детей о своем крае. Однако не следует забывать о том, что наряду с оздоровительными прогулки выполняют и познавательные функции. Как показали наши исследования, самыми яркими впечатлениями младших школьников являются именно прогулки с родителями на природу.

         Когда взрослые, взяв детей за руки, идут, отвечая на вопросы детей, делая маленькие открытия, они показывают примеры бережного отношения к природе и тем самым вызывают в душе ребенка не только удивление и восхищение, но и уважение к окружающему миру.

          Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем – залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

**Памятка о здоровом питании**

     Ваш ребенок – самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными - чаще обращайте внимание на то, что они едят. Ведь пища – единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в дошкольные годы. Правильное питание ребенка в этот период – залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь.

 В ежедневное меню ребенка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда питание растущий организм ребенка получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА  5  ОСНОВНЫХ ГРУПП:

 Хлеб, крупяные и макаронные изделия

1. Овощи, фрукты, ягоды
2. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи
3. Молочные продукты, сыры
4. Жиры, масла, сладости

Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть  1:1:4

**ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ:**

**Мясо, рыба, яйца,**

**Молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.**

**ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ**

**Мясные и молочные продукты.**

**ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ:**

**Подсолнечное, кукурузное и рыжиковое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.**

**ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОЛОВ:**

**Свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.**

**ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ):**

**Фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.)  и  продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)**

ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА?

Белки – «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины.

Жиры – источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов.

Углеводы – основной поставщик энергии для жизни.

Пищевые волокна – способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих  заболеваний.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

  *Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок ел с удовольствием! «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые».*

*Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда (например, орешки, сухофрукты, горсть ягод- в кашу или сухарики и свежую зелень в суп).*

 *Трапеза должна проходить в спокойной обстановке. Выделите на каждый прием пищи достаточно времени, чтобы детям не приходилось*

*торопиться. Важно, чтобы ребенок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится.*

**Уважаемые родители!**

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать

правильное питание ваших детей.

Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит детям заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы очень скоро заметите, что ребенок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в развитии