*20.11.2017г.*

**Консультация «Оздоравливаем ребенка дома»**

*Аведян Наталья Анатольевна,*

*Беликова Виктория Николаевна, воспитатели*

Нас всех много лет поражает грустная статистика частоты заболеваний детей дошкольного и младшего школьного возраста. Каждый третий ребенок имеет отклонения в физическом развитии. Сейчас положение еще ухудшилось:50-80% детей имеют различные заболевания. Причин тому множество: и экономических, и социальных, и медицинских. Одна из них это не внимание родителей к здоровью своего ребенка. Они, конечно же, любят своих детей, усердно лечат таблетками, когда они заболевают. В повседневности же используют не все средства и методы оздоровления детей, такие как:

**Режим дня.** Всегда был и остается основой полноценного физического развития детей. Не случайно замечено, что по понедельникам дети приходят в детский сад нервозные, трудные. Вероятно потому, что в выходные дни дети отходят от привычного режима и живут по расписанию взрослых: поздно встают , не гуляют, к ночи (из-за гостей) поздно укладываются спать. Дети от этого капризны, потому что нарушается устоявшийся стереотип детского организма.

**Утренняя гимнастика.** Как хорошо, когда в семье существует традиция — ежедневно проводить утреннюю гимнастику. Ведь она не только взбодрит, но и обеспечит заряд положительных эмоций на весь день.

**Прогулка.** Физиологами и психологами научно доказано, что ребенок выполняет в день 6- 13 тысяч движений. Причем, замечено, что, если ребенок совершает меньше 6 тысяч движений, то он испытывает дискомфорт. В условиях гиподинамии малыш хуже развивается, капризничает. Двигательный комфорт дошкольнику лучше всего обеспечивать на свежем воздухе. В ненастную погоду: ливень, снегопад, сильный мороз дети остаются дома. Тем самым они лишаются свежего воздуха, общения со сверстниками. В таком случае, мы рекомендуем использовать дома так называемые «комнатные прогулки». Советуем всем членам семьи тепло одеться (шерстяные носки, спортивный костюм, шапку), открыть балконную дверь и в течение 30 — 40 минут активно двигаться, играть. А на обычных прогулках практиковать дозированную ходьбу, бег, как универсальные средства укрепления здоровья.

**Подвижные игры**. Хорошо, когда родители и дети имеют свои любимые подвижные игры. Среди которых могут быть «лапта», «третий лишний», «классики». Ребенок обязательно будет играть, если увидит играющих папу и маму, бабушку и дедушку.

**Спортивные игры.** Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр с элементами спорта вполне доступны детям. Они могут иметь свой спортивный инвентарь. Это: санки, лыжи, коньки, велосипед, ракетки для бадминтона, мячи, кегли, городки, шашки и шахматы. Таким образом, только в комплексе процедур, различных средств и методов, исходя из условий жизни, с учетом здоровья детей, личным примером, родители сумеют добиться положительных результатов в этом важном вопросе о здоровье подрастающего поколения.

Литература:

1.Г.И.Кулик, Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека».

2.М.Ю.Картушина «Зеленый огонек здоровья».

3.Л.Н.Волошина «Играйте на здоровье».