**Консультация для родителей**

**"Пропаганда здорового образа жизни в целях снижения уровня заболеваемости детей"**

**Физическая культура - залог здоровья**.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждого дошкольного учреждения. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре. Их следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Комплекс упражнений должны предусматривать физиологически и педагогически необходимую и оправданную нагрузку, удовлетворяющую, и быть увлекательными.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, весёлым, хорошо физически развитым. Но не все родители знают, что малышу с полутра месяцев необходимо заниматься физкультурой.

С момента рождения нормально развивающийся ребёнок стремится к движениям. В начале эти движения беспорядочные. Однако постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер: хочет достать игрушку, дотянутся до мамы. Особенностью развития движений у ребёнка являются то, что движения формируются с помощью взрослого, который создаёт необходимые для этого условия.

Важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление детского организма, является физическая культура. Она включает массаж и гимнастику, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения, а также закаливание. Вряд ли сейчас найдётся много людей, утверждающих что можно обойтись без занятий физкультурой. Правда, некоторые родители считают, что если ребёнок и так очень подвижный, то нет необходимости навязывать ему какие-то специальные упражнения. Это не правильно. Не следует путать движения вообще и специальные занятия гимнастикой, где мы воздействуем на определённые мышцы (на те, которые наиболее нуждаются в воздействии на данном этапе развития ребёнка) . Поэтому ребёнку необходимы специальные занятия гимнастикой.

Какие же упражнения нужны ребёнку младшего возраста? Ежедневно и через день ребёнок должен выполнять гимнастические упражнения для всех групп мышц (спины, живота, рук, ног). Упражнения нужно делать из разных исходных положений (стоя, лёжа, сидя).

Занятия не должны превышать по продолжительности для детей 3-4 лет 10-15 минут.

На 3и 4 году жизни нужно учить детей ходить по ограниченной поверхности (Например, создав узкую дорогу из бумаги на полу; можно ходить по узкому краю ковра; между двумя палочками, верёвками) .

На 3и 4 году жизни нужно учить детей перешагивать через разные предметы (кубики, палочки, и т.д.) . Это сделает движения ребёнка более ловкими, точными.

Постоянные упражнения пролезания в обруч, под стул укрепляет мышцы спины ребёнка. У ребёнка в этом возрасте слабый опорно –связочный аппарат стопы, поэтому нужно осторожно относится к прыжкам в высоту, на твёрдую поверхность, но можно давать ребёнку просто попрыгать или перепрыгивать через какие-нибудь предметы.

Поэтому полезно упражнять малышей в ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске. Нужно, что бы физкультурные занятия были увлекательные для ребёнка. Не следует заставлять его заниматься, принуждение вызывает естественный протест, рождает отрицательные эмоции.

Правильно поставленная работа по развитию движений положительно влияет на активизацию зрения и слуха. Занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю через 30-40 минут после завтрака или сразу после дневного сна. Ребёнок должен одет в спортивную форму (футболка, шорты, чешки). Все занятия по физической культуре и подвижные игры нужно проводить в чистом, хорошо проветренном помещении, или на свежем воздухе, помня, что упражнения, в которых ребёнок вольно или не вольно задерживает дыхание крайне нежелательны. Заниматься с ребёнком следует постоянно, систематически. Полезно для здоровья малыша организовать двигательную деятельность утром, после завтрака. Если это не получается, надо найти удобное время, соблюдая рекомендации врачей: нельзя активно двигаться непосредственно перед едой, сразу после неё, перед дневным или ночным сном.

С самого раннего детства необходимо формировать у ребёнка привычку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики.

Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки (как полезные, так и вредные) их отношение к физической культуре. Личный пример родителей – большая сила в воспитании детей. Поэтому в тех семьях, где родители занимаются утренней гимнастикой, ребёнок с ранних лет привыкает к такому распорядку дня.

В домашних условиях надо чаще выполнять упражнения в которых участвует взрослый. Взрослый должен подготовится к проведению гимнастики с ребёнком, особенно, если предлагаются новые упражнения, которые надо разучить. Для этого следует предварительно выполнить упражнения. Важно установить последовательность упражнений, подумать, какие затруднения могут возникнуть у ребёнка с учётом его подготовленности и состояния здоровья. Надо так же позаботится о пособиях, музыкальном сопровождении. Особенно целесообразны под музыку ходьба, бег, поскоки. Выполнять движение под музыку, ребёнок быстрее осваивает его, кроме того, у малыша повышается интерес к движению. Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребёнка.

**Закаливание.** Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья! Некоторые мамы и папы полагают, что для того, чтобы ребенок вырос здоровым, его надо пичкать таблетками и защищать от всех возможных раздражителей вроде холода или ветра. Это заблуждение. Ребенка нужно не  
закрывать от них, а, наоборот, понемногу приучать с помощью закаливания.  
Его суть в том, что организм ребенка тренируется для того, чтобы повысить его выносливость и сопротивляемость болезням. При этом не используется никаких таблеток. Способы исключительно естественные: это воздушные, солнечные и водные процедуры. Детей начинают закаливать буквально с первых месяцев. В это время процедуры исключительно мягкие. Дети 3 лет уже более приспособленные, а потому закаливающие процедуры могут быть  
интенсивнее. В летнее время дети 3 лет уже вполне могут купаться в водоеме. В теплый день это идеальное место, так как на малыша одновременно действует воздух, вода и солнце. Начинайте с небольших погружений и, главное, следите за температурой воды. Она должна быть не ниже 23 °С. Также воздержитесь от купаний, если температура воздуха ниже 25°С. С 3 лет детям уже можно позволять находиться под прямыми лучами солнца. Главное, не забывать надевать панаму и делать перерывы. Учтите, что весной и в начале лета солнце активнее, в это время присутствие на солнце должно быть более дозированным.  
**Для укрепления иммунной системы** ребенка очень полезно ходить босиком. В теплую погоду малыш может ходить по скошенной траве и мягкой лесной подстилке из хвои и опавших листьев. В холодное время года дети не могут купаться в реке и принимать воздушные ванны на улице.  
**Прогулки на свежем воздухе** доступны в любое время года, не стоит легкомысленно относиться к этому! Свежий воздух – основа закаливания ребенка. Не забывайте регулярно проветривать помещение, в котором  
находится ребенок, особенно перед сном. Пожалуй, самое популярное средство закаливания – обливание прохладной водой. Начинать водные процедуры лучше постепенно, не прибегая к резким перепадам температуры.  
Для начала можно приучить малыша умываться и обмывать ножки прохладной водой. При полном обливании первоначальная температура воды для ребенка 3 лет должна быть 32-33°. В дальнейшем её можно довести до 22—24°, понижая температуру на один градус раз в 3 дня. Приступать к интенсивным процедурам можно только если ребенок полностью здоров. Для ослабленных детей лучше применять более щадящие методы закаливания.  
**Профилактика плоскостопия.**  
Плоскостопие – одна из самых распространённых проблем с детскими ножками. И, несмотря на кажущуюся безобидность, проблема эта очень серьёзная. Запущенное плоскостопие чревато проблемами с разными  
отделами позвоночника, болями в спине и шее, болезнями суставов. Как любую болезнь, плоскостопие легче предупредить, чем вылечить. Поэтому важно не лениться, а уделять должное внимание профилактике  
плоскостопия у детей, начиная с самых первых дней жизни.  
Для того, чтобы сохранить ножки малыша здоровыми, нужно с самого рождения делать ему общеукрепляющий массаж, достаточное количество времени проводить на свежем воздухе.  
Необходимо озаботится подбором правильной обуви для профилактики плоскостопия у ребёнка. Обувь для ребенка должна быть из натуральных материалов, лёгкой и удобной, с жестким задником и достаточно гибкой  
подошвой. Также в правильной обуви всегда есть супинатор и небольшой каблучок (не больше 1,5 см).

Отдельно стоит упомянуть о том, как правильно выбрать размер обуви для ребёнка. Очень часто мамы действуют по  
принципу «большое – не маленькое», не думая о том, что слишком большая обувь тоже может навредить ножкам малыша. Оптимальный запас длины стельки для зимней обуви составляет 1,5 см, а для летней – 0,5 см.  
**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия:**  
1. В положении сидя на стуле:  
• согнуть и разогнуть пальцы ног;  
• провести большим пальцем ноги по голени другой ноги снизу вверх, повторить другой ногой;  
• погладить подошвой и внутренней поверхностью стопы голень другой ноги, повторить, сменив ногу;  
• поставить ноги на пол под углом в 90 градусов, потянуть носки на себя,  
вернуться в исходное положение;  
• соединить подошвы ног друг с другом;  
• зафиксировать носки на полу и максимально развести пятки в стороны.  
• катать ногами массажный мячик или ролик;  
• перекладывать при помощи пальцев ног мелкие предметы (камушки, карандаши, пуговицы, тряпочки).  
2. При ходьбе:  
• попеременно ходить на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы;  
• попеременно ходить с поджатыми и поднятыми пальцами;  
• ходить по песку, гальке, траве, специальному коврику для профилактики плоскостопия.  
3. В положении стоя:  
• подниматься на носочки, опускаясь на полную стопу;  
• подниматься на носочки, опускаясь на наружные своды стопы;  
• приседать, не отрывая пяток от пола;  
• стоять на внешних сводах стоп в течение 30-40 секунд.  
Также полезно лазать вверх и вниз по гимнастической стенке, ходить по обручу или гимнастической палке, положенным на пол.  
Такая несложная гимнастика, проводимая с ребёнком, убережёт его от этой неприятной проблемы – плоскостопие.  
Приучайте ребенка к выполнению зарядки с самого детства, показывая личный пример. Пусть утренняя гимнастика и закаливания будет в вашей семье хорошей ежедневной традицией!

**Не забывайте о физкультуре! Она поможет вам вырастить ребёнка крепким, ловким и здоровым!**

Воспитатель: Шамшина О.В