**Консультация для родителей**

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

План:

1. Физическая культура - залог здоровья.
2. Закаливание.
3. Укрепление иммунной системы.
4. Прогулки на свежем воздухе.
5. Профилактика плоскостопия (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия).

**«Растим детей здоровыми»**

**Цель:** Информирование родителей в необходимости физических упражнений в домашних условиях, закаливание организма и профилактика плоскостопия.

**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 так же 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 не желательны. 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.

Мы в группе утреннюю зарядку проводим регулярно, за исключением выходных и праздничных дней. Упражнения подбираем так, что бы в них чередовалась работа разных мышечных групп. Планирую 4-5 упражнений. Предлагаю больше имитационных упражнений, отражающих знакомую ему жизнь. Например : «Птички машут крыльями», «Заведём мотор», «Насос». Весь комплекс утренней гимнастики может иметь единый сюжет, например : «Прогулка в лес», «Самолёты».

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