**Консультация для родителей**

**«О пользе утренней зарядки и физических упражнений для здоровья детей»**

Все **родители хотят**, чтобы их дети были здоровыми, вовремя ложились спать и легко просыпались. Этого можно достигнуть лишь в том случае, если ребёнок ежедневно и систематически упражняется в выполнении определённых требований и таким образом приобретает ряд привычек, полезных для его здоровья, физического и умственного развития.

Привычки, приобретённые в раннем детстве, особенно ценны: большинство остаются на всю жизнь, становясь потребностью.

Наряду с наиболее известными гигиеническими привычками у детей с раннего возраста **надо** воспитывать привычку к физическим упражнениям. Воспитание такой привычки должно проводиться семьёй с помощью детского сада.

Ежедневная **гимнастика** должна стать у ребёнка такой же потребностью, как умывание, уборка постели, приём пищи в одни и те же часы.

Ценность **утренней гимнастики** заключается не только в том, что благодаря энергичным движениям создаётся бодрое настроение, и организм включается в работу после сна. **Утренняя гимнастика** является также важным средством оздоровления организма. Ежедневным выполнением упражнений укрепляется мускулатура, увеличивается подвижность суставов, развивается гибкость и сила. **Гимнастические** упражнения способствуют более глубокому вдоху и полному выдоху, приучают детей правильно дышать, развивают дыхательную систему. Упражнения в прыжках и беге укрепляют сердце и лёгкие, воспитывают выносливость и силу воли.

В дошкольном возрасте, когда окостенение ещё далеко не закончено, **утренняя гимнастика** является ценным средством, способствующим формированию осанки, предупреждает возможные у детей искривления позвоночника.

И, наконец, **утренняя гимнастика** способствует воспитанию у детей силы воли, упорства, настойчивости и дисциплинированности, приучает к аккуратности, сознательному выполнению долга. Катание на лыжах и купание в бассейне – всё это не требует от детей большого волевого усилия; подобные занятия доставляют им только удовольствие. Но другое дело, когда для занятия **гимнастикой надо встать пораньше**, побороть сон, стараться правильно выполнить упражнения и делать всё это ежедневно, без пропуска. Здесь уже нужна настойчивость, воля, дисциплинированность, а главное, ребёнку **надо осознать**, что выполнение **гимнастики является его долгом**.

Наши советы

1. Старайтесь будить детей утром в одно и то же время, даже если это выходные. У ребёнка должен быть режим.

2. Проводите **утреннюю гимнастику и в выходные дни**, чтобы ребёнок знал, что **гимнастика** нужна в первую очередь ему, а не воспитателям.

3. Используйте художественное слово к зарядке:

Пусть летят к нам комнату

Все снежинки белые

Нам теперь не холодно,

Мы зарядку сделали.

**Почему я не болею**?

**Почему я здоровею**?

Потому что каждый день

**Заниматься мне гимнастикой не лень**.

4. А также художественное слово после зарядки, чтобы ребёнок понимал необходимость **утренней гимнастики**:

После зарядки мы бодро и смело

Все приступаем за доброе дело.

Чтобы здоровье было в порядке.

Скажем все вместе:

Спасибо зарядке!

**Занимайтесь утренней гимнастикой** вместе с ребёнком с удовольствием и будьте здоровы!

**Консультация для родителей**

***«Важность соблюдения режима дня для дошкольников».***

Очень важно соблюдать режим дня для дошкольника

Чтобы ребёнок рос здоровым, физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон, надо строго придерживаться режима. Он является важнейшим условием правильного воспитания.

Режим – это рациональное и чёткое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток. Сон, еда, прогулки, занятия – всё это должно проводиться в определённой последовательности. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма.

Если ребёнок ест, спит, отдыхает, гуляет, играет, занимается, когда ему заблагорассудится, то эти процессы становятся беспорядочными, неустойчивыми. А это значит, что теряется аппетит, сон становится беспокойным, ребёнок плохо развивается, появляются капризы, упрямство. Он менее дисциплинирован и послушен. Домашний режим ребёнка в те дни, когда он не посещает детский сад, не должен отличаться от режима ДОУ.

Полноценный сон ребёнка.

Самочувствие и поведение ребёнка зависят от того, как расходуется его энергия, правильно ли чередуются сон и деятельность. Если ребёнок хорошо выспался, вовремя отдохнул, он весел, жизнерадостен, бодр, готов к деятельности – играм, занятиям, посильному труду. Вот почему полноценный сон как защитная реакция организма, которая предохраняет нервные клетки от утомления и истощения, приобретает исключительное значение. Во время сна отдыхает весь организм, замедляются все жизненные функции, спокойнее работает сердце, расслабляются мышцы, реже дыхание. Ребёнок как бы накапливает энергию для предстоящей деятельности.

Дети дошкольного возраста обязательно должны спать днём 1, 5 – 2 часа.

Чтобы правильно организовать полноценный сон ребёнка, необходимо выполнять элементарные правила гигиены:

1. У ребёнка должна быть отдельная кровать. Кровать должна стоять подальше от нагревательных приборов.

2. Зимой укрывать ребёнка следует шерстяным или ватным одеялом. В жаркие дни ему лучше спать под простынёй.

3. Перед сном тщательно проветривать помещение.

4. Ужин должен быть за 1, 5 – 2 часа до сна.

5. Матрац, на котором спит ребёнок, должен быть жёстким, подушка небольшая, из мягкого пера. Постельное бельё следует менять не реже одного раза в 10 дней.

6. С самого раннего возраста нужно приучать детей перед сном мыть руки, лицо, шею, ноги, чистить зубы.

Не надо разрешать ребёнку по утрам долго лежать в постели, это расслабляет его, нарушает общий режим дня.

Важность закаливающих процедур.

Закаливание – это способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней среды. Человеческий организм постоянно подвергается разнообразным воздействиям внешней среды: воздуха, солнца, воды. Люди по-разному реагируют на изменения погоды: одни легко переносят резкую смену холода и тепла, их называют закалёнными; другие, напротив, при малейшем изменении погоды чувствуют недомогание, у них появляется насморк, кашель, иногда повышается температура.

Учёные давно заметили, что если постепенно, систематически и последовательно в течение длительного времени тренировать организм, изменяя температуру, то человек к этому привыкает и при охлаждении не простужается, он «закалился».

Систематическое закаливание укрепляет нервную систему, улучшает работу всех органов.

Закаливание воздухом.

- Помещение, в котором находится ребёнок необходимо проветривать 2-3 раза в день. Сквозное проветривание в отсутствие ребёнка дома.

- В осеннее - зимнее время постепенно приучать ребёнка спать с открытой форточкой и обязательно гулять не менее 3 -4 часов.

- Одежда ребёнка должна соответствовать возрасту ребёнка и сезону. Не перегревать ребёнка лишней одеждой.

- Не завязывать ребёнку нос и рот.

- В помещении ребёнок должен находиться в облегчённой одежде.

Как начинать закаливание? Продолжительность первых ванн – 2- 3 мин. Постепенно увеличивая до 40-45 мин. Во время воздушной ванны ребёнок находится в трусиках и делает энергичные движения.

Летом проводятся воздушные ванны на открытом воздухе, в тени. Продолжительность их от 15 минут до одного часа.

Закаливание водой.

Хорошая закаливающая процедура – это ежедневное умывание прохладной водой. Начинают умывание водой комнатной температуры. Моют руки до локтя, шею, лицо.

При любой водной процедуре нужно считаться с ощущениями и самочувствием ребёнка. Если ему неприятна процедура, значит, не следует спешить со снижением температуры воды. Только та процедура достигает цели, укрепляет организм, которая доставляет ребёнку удовольствие.

**Консультация для родителей**

***«Как правильно одеть ребенка зимой на прогулку»***

Не стоит отказываться от зимних прогулок из страха перед простудными заболеваниями. Ведь свежий воздух наоборот укрепляет здоровье и повышает иммунитет. Конечно, если ребенок одет правильно – без риска перегреться или переохладиться.  
Не редко воспитателю задают родители вопросы по поводу своего чада и чаще всего это касается «Как поел, поспал и т.д.» С приходом холодов каждая мама переживает, о том правильно ли одет ее ребенок, как одевают его воспитатели на прогулку, не замерз или не перегрелся ли он во время игр на свежем воздухе. Если у вас есть сомнения, правильно ли одет ребенок, который сам еще не может рассказать о неудобствах или не хочет говорить (лишь бы оставаться на прогулке), есть ряд признаков, по которым можно определить проблему:

Если ребенок ни на что не жалуется, активно играет, его щечки румяные, нос, ладошки, щеки прохладные (не холодные!), значит поводов для беспокойства нет!   
Нос покраснел, а щечки бледные. Руки, нос (кончик носа белый), ножки и шея холодные. Ребенок стал чаще дышать, и больше времени проводит стоя или сидя. Все это говорит о том, что ребенок замерз и ему необходимо вернуться домой и согреться. Чтобы согревание прошло как можно быстрее и полезнее для организма малыша, нужно поступить так. В первую очередь нужно переодеть ребенка в теплые домашние вещи. Потому что одежда также «замерзла» и тело под ней не может согреться, пока не прогреет всю одежду. Утеплить ножки и поесть теплой жидкой пищи – любой суп или бульон хорошо подойдет. С мороза горячее не желательно. Можно теплый чай с медом, малиной, с травками, можно теплое молоко с медом. Часто мамы настолько заботясь о малыше, не контролируя погоду, одевают все подряд на ребенка и перебарщивают с утеплением. Хотя это еще хуже, ребенок, активный, играет и при чрезмерном укутывании может перегреться и вспотеть. Мокрая одежда быстро охлаждается и не дает возможность согреться. Кутать ребенка стоит только в младенчестве, т.к. дитя малоподвижно и ему трудно сохранять тепло собственным телом. А ребят постарше, подвижных, которые самостоятельно бегают и прыгают, нужно одевать полегче.   
Как понять перегрелся ли ребенок? Спина и шея теплые и вспотевшие. Лицо теплое, красное, волосы под шапкой либо мокрые либо липкие. Попробуйте не стоять (как это делают большинство мам, замерзнув вам, кажется, что и ребенок замерз, двигаясь, что далеко не так), а поиграть с малышом так же подвижно как это делает он, и вы сразу поймете, как и вам одевать для прогулки и ему.

Как одеть ребенка:

• от +5 до -10o С. Ребенка можно одеть в кофточку с длинным рукавом или трикотажную водолазку, колготки, тонкий синтепоновый комбинезон, шерстяную шапку, зимнюю обувь, варежки, а не перчатки!  
• от -10 до -20o С. Предыдущий комплект одежды можно дополнить теплым шерстяным костюмчиком или вязаной шерстяной кофтой и флисовыми штанишками, шерстяными носками поверх колготок, не стоит одевать тонкие носочки под колготки, ножки просто вспотеют (достаточно колготок и теплых носков). В качестве верхней одежды – комбинезон или зимний костюм максимально удобный!  
• ниже -20o С. Не рекомендуется долго гулять с ребенком при такой низкой температуре воздуха, достаточно 30 минут. Одевайте ребенка в предыдущий комплект одежды и не допускайте переохлаждения или перегрева с последующим резким охлаждением.   
 И не забывайте, что прогулка необходима даже если ребенок болен (если нет температуры). Выйдя на улицу на 10-15 минут у вас появится возможность проветрить помещение где ребенок находится большую часть времени.   
В холодное время года пользуйтесь детской косметикой, которая защитит кожу Вашего малыша от обморожения. В аптеках есть целая серия кремов и помад, которые снимают раздражение и шелушение. Будьте внимательны при выборе косметики, консультируйтесь с педиатром, аллергологом или дерматологом.