

# Консультация для родителей «В здоровом теле, здоровый дух»

— крылатое латинское выражение.

Традиционное понимание: сохраняя тело здоровым, человек сохраняет в себе и душевное здоровье.

Что надо сделать для того, чтобы долгие годы быть здоровым и активным? правильно питаться вести здоровый образ жизни расслабляться и полноценно отдыхать. Правильная физическая подготовка обеспечит своевременное овладение двигательными умениями, навыками необходимыми для повседневной практической деятельности, будет способствовать развитию у детей ловкости, быстроты, силы, гибкости... Решение задач физического воспитания сочетается с формированием личности ребенка в целом, с его умственным развитием, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием. При совершенствовании детей физическом необходимо соблюдать — оздоровительную направленность, всестороннее развитие личности и связь физического воспитания с трудовой деятельностью. Оздоровительная направленность прежде всего выражается в соответствии средств и методов физического воспитания различных периодов детства.

**Важное значение имеет поддержка со стороны родителей.**

**Утро начинать с зарядки.**

**Если день начать с зарядки,**

**Значит, будет всё в порядке.**

**Нам пилюли и микстуры**

**И весной, и в холода**

**Заменяют физкультура**

**И холодная вода!**

**Чтоб здоровым быть сполна**

**Физкультура всем нужна.**

**Для начала по порядку -**

**Утром сделаем зарядку!**

Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении (желательно босиком) или на свежем воздухе.

В детском саду, после пробуждения, так же используют зарядку, и это очень хорошо, ведь на детей очень влияет эмоциональный настрой, процессе систематических занятий физическими упражнениями. Здесь не укрепляется здоровье, но и улучшаются самочувствие и настроение, появляется чувство бодрости, жизнерадостности.

Это испытанное средство укрепления и повышения работоспособности.

Катание на коньках на свежем морозном воздухе улучшает работу сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем организма, оказывает большое закаливающее действие. Катание на коньках развивает и укрепляет мышцы и суставы всего тела, особенно мышцы ног, спины и живота; оно является одним из средств укрепления голеностопного сустава, который у многих часто «подвергается» при ходьбе.

Фигурное катание развивает легкость, изящество и координацию равновесия, пространственную ориентацию и сочетает многогранную двигательную активность на открытом воздухе с элементами хореографии, танцев, музыкой.

Летом все дети радуются купанию в речке, и мы не исключение.

С детства все помнят запах воды, брызги, сверкающие на солнце и разлетающиеся во все стороны, восторг и радость от купания. Отдых на берегу моря или маленькой тихой речке несёт за собой столько счастья и спокойствия, что спустя многие годы эти моменты вспоминаются с огромным удовольствием.

Вода – это не только активный и весёлый отдых, но и здоровье. Особенно важно сохранить и укрепить здоровье малышей, особенно нуждающихся в этом, поскольку именно в раннем возрасте формируется организм человека и его физическое состояние в дальнейшем.

Родители, стремящиеся вырастить своих детей здоровыми людьми, с младенческого возраста приучают их к воде. Вода и купание в ней – закаливание организма, благодаря чему увеличивается его сопротивляемость к воздействию погоды, стабилизирует сон, перепадам атмосферного давления и скачкам температуры окружающей среды.

Плавание помогает исправить осанку, тонизирует все мышцы, улучшает аппетит и кровообращение сосудов, в том числе и головного мозга. С помощью купания дети избавляются от запоров и кишечных колик. А если говорить с точки зрения закаливания, то вода является одним из его методов. Водные процедуры – это обливание водой, обтирание мокрым полотенцем, контрастный душ, полоскание горла прохладной водой; но следует запомнить, все закаливающие процедуры проводятся со здоровым ребёнком, от которых он получает удовольствие.

Так всё же как и вода, воздух является методом закаливания, солнечные ванны, хождение босиком, это благотворно влияет на здоровье детей.

Вот примерная схема закаливания для нашего возраста, которой мы стараемся соответствовать:

Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, +18, +20 градусов.

Воздушная ванна—10—15 минут. Ребенок двигается, бегает; одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени (6—7 минут) отводится на гимнастические упражнения из приведенного комплекса.

Умывание водой, температура которой с +28 градусов снижается к концу года закаливания летом до +18, зимой до +20. Дети старше двух лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше трех— верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше трех лет тоже +28, а минимальная летом +16, зимой +18 градусов.

Дневной сон летом на свежем воздухе, зимой—в хорошо проветренной комнате

при температуре + 15 +16 градусов.

Прогулка два раза в день при температуре до -15 градусов продолжительность от 1—1,5 часа до 2—3 часов.

В летнее время солнечные ванны от 5—6 до 8—10 минут два-три раза в день; пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно.

Контрастное обливание ног— стоп и нижней трети голени—водой, температура которой +38, затем +28 и снова +38 градусов (перед дневным сном). Летом можно заменить эту процедуру обливанием ног после прогулки с постепенным (каждые 5—7 дней на 1 градус) снижением температуры воды с +28 до +18 градусов, детям старше трех лет—до +16 градусов.

Полоскание рта (дети двух— четырех лет), горла (дети старше четырех лет) кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея два раза в день—утром и вечером. На каждое полоскание используется около 1/3 стакана воды. Осторожность, постепенность, систематичность — три принципа, которых надо неукоснительно придерживаться, закалявая ребёнка.

**Чтоб с болезнями не знаться,**

**К докторам не обращаться,**

**Чтобы сильным стать и смелым,**

**Быстрым, ловким и умелым,**

**Надо с детства закаляться,**

**И зарядкой заниматься.**

**Физкультуру всем любить.**

**И со спортом в дружбе быть.**

К 5-6 годам дети уже заметно выносливее. Они могут непрерывно идти пешком от 20 до 40 минут. Приучайте детей к ходьбе! Например, прогулка с родителями в лес оставит у них радостные впечатления и будет очень полезной.

**Добрые слова**

Способствуют укреплению здоровья и добрые слова.

Действительно, на многих взрослых людей и детей, в особенности, отлично влияют наши поддержка и сочувствие.

**Давайте говорить**

**Друг другу комплименты.**

**Ведь это все любви**

**Счастливые моменты.**

Надо гнать со своего лица сердитое выражение, чаще улыбаться.

Психологи доказали: улыбка не только признак хорошего настроения, но и способ его улучшить. Будьте же приветливы. Это поможет сохранить здоровье и вам, и тем, кто вас окружает.

В народе говорят: «Здоровому все здорово!» Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда.

Только при тесном содружестве детского сада и семьи, можно решить жизненно важную задачу – воспитывать молодое поколение физически крепким, здоровым, с гармоническим развитием духовных и физических качеств.