Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад

№ 28 «Росинка»

Воспитатель: Белогурова В.В.

**Консультация для родителей**

**«Расти здоровым, малыш!»**

***Здоровье***– основное условие, определяющее современное физическое и нервно-психическое развитие малыша, фундамент его дальнейшего благополучия.  
  
Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, плохого настроения. Поэтому родители должны думать о здоровье своих детей, планировать их выходной день с пользой для здоровья.   
  
Одним из важнейших факторов, безусловно влияющих на состояние здоровья и психического развития ребенка, является физиологически целесообразный режим дня. У ребенка в течение дня должно быть достаточно времени для сна, отдыха , игры. Необходимо отводить время для ежедневных прогулок, менять виды деятельности.   
  
Родителям необходимо ежедневно гулять с ребенком. Это является средством закаливания и дает возможность удовлетворить физиологическую потребность в движении. Но и чрезмерная двигательная активность вредна, как и ее недостаток, поэтому играя с малышом , нельзя забывать об отдыхе.  
  
Деятельность малыша выражается в движениях. Первые представления о мире приходят к ребенку через движения. Чем они разнообразнее, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.  
  
В своей работе педагоги используют различные формы организации физической активности : утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, физкультминутки , физические упражнения после сна , подвижные игры в помещении и на воздухе, спортивные игры и развлечения, физкультурные праздники, дни здоровья. Физическое воспитание ребенка важно не только само по себе оно является важным средством развития его личности. Педагог способствует формированию у детей осознания ценности здорового образа жизни, развивает представления о полезности, целесообразности физической активности.

***Одним из средств физического воспитания*** являются прогулки с детьми, прогулки-походы, в ходе которых развиваются физические качества, формируется потребность в движениях, развивается любознательность, инициатива, творчество, трудолюбие, самостоятельность, дружеские взаимоотношения между детьми и родителями.   
  
***Прогулки выходного дня*** помогают восполнить недостаток общения детей и родителей. Часто дети даже не представляют, что их мамы и папы умеют играть в разные игры, что некоторые из них когда-то занимались спортом. Увидев родителей в новой роли, они пересматривают свое отношение к ним, начинают ими гордиться. И родители тоже видят своих детей совсем иными – ловкими, подвижными и умеющими не так мало, как им казалось.   
  
Оздоровительный, познавательный и тренирующий эффект от прогулок, прогулок-походов бесспорен, но главное – это приобретение детьми коммуникативного опыта, гармонизация отношений родителей с детьми, создания взаимопонимания между детьми и родителями.

**«ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ»**

Как будет протекать болезнь у ребенка, предугадать никогда нельзя. Поэтому лучше принять меры профилактики гриппа у детей, чтобы постараться и вовсе обезопасить его от заражения.

Желание любого родителя — уберечь своего ребенка от всех существующих в мире невзгод и болезней. Профилактика гриппа у детей — это важное и обязательное сезонное мероприятие, с помощью которого вы сможете защитить здоровье ваших детей от опасного вируса.

***Неспецифические меры профилактика гриппа у детей:***

1. Основной неспецифической мерой по профилактике гриппа у детей является личная гигиена. Некоторым из них следует обучать этим правилам ребенка с младшего возраста — например, часто мыть руки, особенно перед едой. Напоминайте ребенку, чтобы он не прикасался руками к лицу в публичных местах — на поручнях, столах и других предметах может оставаться слюна больного человека. Ребенку достаточно схватиться за поручень в автобусе, а затем положить палец в рот — как микробам уже «открыт доступ» в его организм.

2. Часто родители боятся «застудить» ребенка, поэтому весь отопительный сезон форточки и окна в доме закрыты и заклеены и помещения не проветриваются. Сухой и теплый воздух прекрасно способствует распространению вируса. Лучше одевать ребенка потеплее, но проветривать комнату, в которой он находится, хотя бы пару раз в день.

3. Если в доме появляется больной человек, его следует изолировать от ребенка, надеть маску, выделить отдельный комплект посуды.

4. Лучшая профилактика гриппа у детей — это здоровый образ жизни. Регулярный сон, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание, отсутствие стрессов — все это укрепит сопротивляемость малыша болезням.

***Специфическая профилактика гриппа у детей:***

1. Вакцинация: прививка от гриппа снижает вероятность заболевания среди детей на 60-90 процентов. Проводить вакцинацию можно от полугода.

2. Иммунномодуляторы: различные иммунно - и биостимуляторы влияют на иммунную систему и усиливают ее защитные свойства. Существует ряд мнений, что активное использование иммунномодулирующих средств может ослабить естественный иммунитет организма. В то же время в качестве поддерживающей терапии рекомендуется применение препаратов на основе эхинацеии, лимонника китайского, элеутерококка, радиолы розовой и др. Вопреки распространенному мифу, витамин С не играет никакой роли в профилактике гриппа.

3. Фитонциды. От гриппа может защитить природная дезинфикация — такими свойствами обладают некоторых растения (в основном, хвойные — например, эфирные масла можжевельника, пихты, эвкалипта), а также продукты, содержащие фитонциды (чеснок, лук).

Профилактика гриппа у детей не требует каких-либо тяжелых или очень затратных мероприятий, так как, по сути, включает в себя вакцинацию, соблюдение правил общей гигиены и здоровый образ жизни. А окупается она самым важным, что только может быть — ***здоровьем ваших детей.***

Ист.: http://2018.vospitately.ru/publikacii-vospitateley/oktyabr/no-4379-konsultaciya-dlya-roditeley-dou-rasti-zdorovym-malysh/