**Консультация для родителей**

**Тема: «Как укрепить здоровье ребёнка в условиях семьи?»**

 *«Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил*

*– важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма,*

*готовности преодолеть любые трудности».*

 В. А. Сухомлинский

Забота о здоровье ребенка является самой важной задачей.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребёнка, его работоспособности.

**Режим**

Правильно организованный режим – это режим дня, оптимально сочетающий период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяющий их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Малыши, привыкшие к режиму, более организованы, ложатся спать вовремя, а организм, привыкший получать пищу в определенное время, начинает, вырабатывать ферменты, способствующие перевариванию пищи. Следует не перегружать ребёнка занятиями. Повышенные нагрузки часто истощают защитные силы организма и ослабляют иммунитет.

Для маленьких детей – дошкольного, младшего школьного возраста очень важно много двигаться, много находиться на свежем воздухе, общаться и играть со сверстниками. А вот телевизор, компьютер, электронные игры должны присутствовать в жизни ребенка по минимуму.

**Прогулка** - один из существенных компонентов режима дня.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Дети должны гулять не менее двух раз в день по два часа, летом - неограниченно.

**Одежда**

Если вы хотите укрепить здоровье ребенка – выбирайте правильную одежду и обувь. При одевании на прогулку помните, дети практически все время в движении. Поэтому ориентироваться на свои ощущения от погоды при выборе одежды можно не всегда. Например, мама, все время прогулки стоящая на одном месте или сидящая на лавочке, будет испытывать совсем другие ощущения, нежели ее постоянно бегающий и играющий ребенок.

Не старайтесь кутать малыша и надевать еще один слой, «чтобы уж точно было тепло». Одежда – это еще один элемент закалки, ребенок должен быть одет по погоде с учетом его активности.

Детская одежда должна отвечать нескольким требованиям:

- быть сшитой из натуральных материалов,

- быть воздухопроницаемой,

- не стеснять движений ребенка.

**Сон**

Важно, чтобы дети ежедневно (и днём, и ночью) засыпали в одно и тоже время. Ну а если ребенок долго перед сном смотрит телевизор или играет в компьютерные игры, его нервная система набирает много сильных впечатлений и не может расслабиться во время сна. Он будет продолжать «переваривать» увиденное, и всю ночь будет видеть страшные сны. И конечно, утром будет чувствовать себя

разбитым и вялым.

**Сбалансированное питание**

Для укрепления здоровья ребенка, важно кормить его правильно:

* обеспечить ему полноценное ежедневное питание, включающее белки,

жиры, углеводы, витамины А, В, С и Д, минеральные вещества и микроэлементы. Чаще включать в рацион творог, гречневую и овсяную каши. Лучше, если кушать малыш будет по режиму – то есть в определенное время дня

* удалить из рациона максимально все продукты, содержащие «химию» -

стабилизаторы, пищевые добавки, красители, и т.д. Разумеется, все мы знаем, что они неполезны. Однако, как не побаловать ребенка чупа-чупсом, ярким тортиком, газировкой? К сожалению, мы просто не представляем себе всей опасности употребления таких продуктов в пищу. По результатам проведенных медицинских

исследований, выявлена взаимосвязь между подобной едой и пищевой аллергией, состоянием кожи, нарушениями поведения и психоэмоционального состояния у детей.

**Закаливание**

Необходимо использовать целебные природные факторы окружающей среды: солнце, воздух, вода, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

Основа основ укрепления здоровья - это физическое закаливание. Оно повышает сопротивляемость организма ребенка к простудным и инфекционным заболеваниям. Закаливая, т. е тренируя, мы приучаем организм к различным природным, температурным условиям и их переменам. Кроме того, закаливание активирует защитные силы организма, улучшает работу многих его систем, придает бодрости духу и телу.

Случается, что многие родители боятся и не хотят закаливать ребенка по

причине его ослабленного состояния и частых болезней. Однако такие детишки в первую очередь нуждаются в закаливании, которое укрепит их здоровье.

Закаливание делится на:

* общее (режим дня, сбалансированное питание, занятия спортом)
* специфическое (воздушные, солнечные и водные процедуры)

Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребёнка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

Также можно проводить следующие закаливающие мероприятия:

* облегчѐнная одежда в помещении;
* хождение босиком по массажному коврику;
* контрастное воздушное закаливание;
* обширное умывание после сна;
* полоскание горла водой комнатной температуры.

**Водные процедуры**

Первый этап – обтирание. Подходит даже для младенцев. С помощью полотенцаили просто смоченной руки обтирают сначала верхнюю половину тела (руки, шею, грудь, спину), насухо вытирают ее и растирают сухим полотенцем до красноты, а затем проделывают то же с нижней половиной тела (живот, поясница, нижние конечности). Конечности растирают от пальцев к телу. Туловище растирают круговыми движениями по направлению к подмышечным и паховым впадинам. Все обтирание должно занять 4-5 мин, первоначальная температура воды - 20-24 С, постепенно снижаемая до 16 С.

Второй этап – обливание, местное (ног) или общее (голову не обливают).

Первые обливания проводятся с температурой воды около + 30С, в дальнейшем она снижается до + 15С и ниже. После обливания нужно растереть тело полотенцем. Время обливания - 20-40 секунд.

Третий этап – душ. Начальные условия – минута под душем температуры +30-32С и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду 35-40С с водой 13-20С на протяжении 3 мин.

Во время процедур важно наблюдать за реакцией кожи. При воздействии правильной силы она на короткое время бледнеет, а затем краснеет. Если кожа резко бледнее, возникает озноб, дрожь, «гусиная кожа», которая не проходит через короткий промежуток времени – значит, возникло переохлаждение, нужно повысить температуру воды или сократить время процедуры.

**Солнечные ванны**

При всей необходимости солнечного света для детей, особенно грудного возраста, время пребывания на солнце нужно дозировать. Детей в возрасте до 1 года нельзя подвергать облучению прямыми солнечными лучами. Лучше всего в этом возрасте проводить закаливание рассеянным солнечным светом.

Ребенку лучше находится в так называемой «кружевной тени».

Солнечные ванны можно сочетать с воздушными (следя за продолжительностью последней). Например, если малыш, бодрствуя, принимает солнечную ванну, можно раздеть его на несколько минут, с каждым разом увеличивая время. Под прямые солнечные лучи ребенка можно выставлять на небольшое время, до 11 утра и после 5 вечера. Если ребенок покраснел, стал возбудимым и раздражительным, нужно немедленно увести его с солнца в прохладу и дать попить.

**Воздушный режим дома**

Хотите иметь закаленного, устойчивого к холоду ребенка? В таком случае в вашем доме должно быть не жарко (оптимальная температура – 18 – 20) и всегда проветрено. Проветривайте дом как минимум несколько раз в сутки, а, при отсутствии сквозняков держите форточку или окно приоткрытым всегда, даже ночью. Кстати, наиболее благоприятным для закаливания является так называемый динамический, или пульсирующий, микроклимат, при котором температура поддерживается не настрого постоянном уровне, а колеблется в определенных пределах. Поэтому не стоит выдерживать малыша в отдельной комнате, пока температура в детской после проветривания не поднимется до «положенной» с точностью до градуса.

**Лекарства и иммуномодуляторы**

Наш организм обладает огромными способностями к самовосстановлению. И

очень часто, даже при возникновении заболевания наша задача – просто не мешать ему выздороветь.

Пичкая ребёнка лекарствами каждый раз при возникновении легчайшего

насморка, мы «растренировываем» его способность восстанавливаться самостоятельно. Кроме того, польза множества лекарств не подтверждена экспериментально! Как говорят врачи, леченый насморк проходит за неделю, нелеченый – за 7 дней, зато практически все лекарства обладают побочными эффектами и отдаленными последствиями воздействия на организм. Поэтому, решая – давать ребенку лекарство или нет, взвесьте все «за» и «против». Особенно это касается антибиотиков, которые способствуют выработке штаммов бактерий, устойчивых к их воздействию. Антивирусные препараты также могут быть небезопасны – ведь никто не успел изучить отдаленные последствия их применения!

При подавляющем большинстве обычных детских заболеваний – ОРВИ,

инфекционные заболевания типа ветрянки и т.д. нужен лишь покой, обильное питье, позитивная атмосфера и время, необходимое организму, чтобы справиться с болезнью самостоятельно. Если же обойтись совсем без лечения вам не позволяет совесть, обратитесь к признанным народным средствам – лимону, чесноку и луку, малине и т.д.

Совместно взращивайте в малыше убеждение, что он – здоровый, сильный, крепкий, способный справиться с любым недомоганием и ваш малыш скоро станет именно таким!

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенок насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не

секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще, чем дети не курящих.

Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные

случаи, поэтому детей ни в коем случае нельзя оставлять одних, без присмотра. Дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами.

**Помните, здоровье ребенка в ваших руках!**