***Лекция 13. «Здоровье начинается дома».***

        В настоящее время, в период обновления системы дошкольного воспитания, по вопросам охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, полноценного развития личности ребёнка уделяется особое внимание.

        Так, ФГОС ДО, направлен на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в т. ч. их эмоционального благополучия, формирование общей культуры личности детей, в т. ч. ценностей здорового образа жизни, развития их физических качеств.

        Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Однако, как добиться этого, многие не знают. Некоторые вообще считают, что заниматься укреплением здоровья ребёнка должны воспитатели и врачи, тогда как родителям полагается лишь заботиться о питании и одежде своих детей. Встречаются и такие мамы, и папы, которые в поисках эффективных способов укрепления здоровья своих детей полностью отвергают проверенные рекомендации и используют только нетрадиционные методы, нередко оказывающие неблагоприятное влияние на состояние здоровья ребёнка. Наконец, есть родители, которые тщательно и пунктуально следуют врачебным рекомендациям, часто и в большом количестве используют лекарства и, тем не менее, далеко не всегда добиваются желаемого эффекта.

     Давайте  познакомимся с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольника в домашних условиях и условиях детского сада.

     В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Каким должен быть здоровый ребёнок? Прежде всего, если он и болеет, то очень редко и ни в коем случае тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

      В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

На сегодняшний день существует общая тенденция ухудшения состояния здоровья детей. Факторы городской окружающей среды отрицательно сказываются на развитии и здоровье ребёнка. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребёнка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижении физической работоспособности ребёнка.

Что же мы можем сделать для укрепления и сохранения здоровья наших детей в домашних условиях?

1. Необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистая вода, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух.

2. Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранки в присутствии ребёнка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это существенно снижает защитные возможности детского организма. Отрицательный результат дают и неумеренные запреты – «нельзя», «не бегай», «не шуми». Жёстко авторитарное воспитание столь же мало способствует нормальному развитию детей, сколь и противоположная крайность в виде вседозволенности.

3. Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребёнка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает их к определённому ритму.

4. Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью, а также белком.

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

6. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, способствующие повышению общей выносливости, укрепляющих сердечнососудистую и дыхательные системы, различные группы мышц. Необходимо приучать детей к закаливанию. В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды.

     Уважаемые родители! Помните, здоровье ребёнка в ваших руках! Давно замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Расскажите, каким должен быть здоровый ребенок? Почему и для кого это важно?

2. Какие меры принимаются в детских дошкольных учреждениях для сохранения и укрепления здоровья детей?

3. Какие меры по укреплению здоровья принимаются в Вашей семье?

4. Почему важно прививать детям интерес к оздоровлению своего организма?

5. Назовите основные меры по сохранению и укреплению здоровья.