**Консультация для родителей на тему:**

**«Как укрепить здоровье ребёнка дома»**

**Подготовил:**

**Рябцева Т.Е.**

**инструктор по ФК**

**МБДОУ д/с о-в № 31**

Здоровье ребенка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Ценностные ориентации относительно значимости здоровья не актуальны и в этой связи не реализованы в повседневной жизни родителей.

Под культурой здоровья понимается общая способность и готовность личности ребенка к деятельности по охране и укреплению здоровья, основанных на знаниях и опыте, которые приобретены в семье. В систему общения родителей с детьми входит и активное использование технологии обучения здоровому образу жизни. Обучение идет через все виды деятельности ребенка во время пребывания его дома, это - игры, игровые ситуации, беседы, чтение художественной литературы, рисование.

Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна дома. Для засыпания детей используются различные методические приемы: колыбельные песенки, слушание классической музыки и сказок. После дневного отдыха проводится гимнастика после сна в сочетании с профилактическими процедурами и массажем. Вечернее время предназначено для снятия утомления. Поэтому больше включается мероприятий на расслабление: минутки шалости, радости, минутки музыки смехотеропии, сказкотерапии.

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребѐнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям. Родителями должны соблюдаться следующие принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие, путем соблюдения режима питания, норм потребления продуктов питания и индивидуального подхода к своему ребѐнку во время приѐма пищи. Следует ежедневно включать в рацион ребѐнка фрукты, соки, напитки из шиповника, травяной чай, молоко. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей включаются зелѐный лук, чеснок, что позволяет добиться определѐнного снижения заболеваемости. Физкультминутки проводятся родителями, также в течение дня, при переходе от одного вида деятельности к другому. Нет таких родителей, которые не желали бы своему ребенку здоровья. Вернейший способ избежать болезней, конечно, физическая культура. Чтобы ребенок желал заниматься физическими упражнениями, советуем оборудовать домашний спортивный уголок, где смогут заниматься не только дети, но и все члены семьи. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим.

**Детский домашний спортивный комплекс своими руками**:

Решетка от кроватки. Положите ее на пол – это отличная профилактика плоскостопия. Коврик – «травка» (жесткий коврик для прихожей). Ходьба по нему укрепляет ножки. Насыпьте на него мозаику, а затем собирайте ее элементы из «травинок» - так будет развиваться мелкая моторика рук.

Скрученный рулоном матрац или толстое одеяло. Ходьба по ограниченной поверхности помогает развивать вестибулярный аппарат.

Обруч. Учите малыша проползать в него, класть на пол – получится «дом». Можно также попросить собрать в обруч только красные игрушки, мячи и т.д.

Бельевой тазик. В него можно закидывать мячи, играя в "баскетбол" для маленьких спортсменов.

Подушки от дивана или поролон, обшитый тканью. Можно перепрыгивать через них, строить из них различные препятствия.

Большой интерес у дошкольников вызывает ящик (со сторонами 50х50см. и высота 15см), в который они неоднократно залезают и вылезают, сидят там. Перевернув его вверх дном, малыши могут влезать па ящик, спрыгивать с него. Края ящика должны быть гладкими.

К потолку или в дверном проеме на шнуре можно подвешивать большой мяч в сетке, который малыш будет отталкивать, хорошо вытянувшись, а затем подпрыгнув, будет доставать до него.

По доске, которую вы поместите в спортивном уголке, ребенок ходит, упражняясь в равновесии, ползает по ней на четвереньках, перешагивает через нее. Длина такой доски 1,5-2м, ширина 20-30 см.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров, от маленького до большого надувного мяча, обручи диаметром 15-20 см, 50- 60см, скакалки.

Можно самим сшить и надувные мешочки. Маленькие (6-9 см масса 150 гр) метать в цель и большие (12-16 см масса 400гр) для развития правильной осанки, нося их на голове.

**Важно:**

-Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй и т.д.;

-Следите за тем, чтобы в поле деятельности не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям;

-Желательно перед занятиями и после них проветривать помещение.

Таким образом, дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создании традиций семейного физического воспитании. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.