**Консультация «К здоровью – без лекарств!»**

*С гимнастикой дружи, всегда веселым будь,*

*и проживешь сто лет, а может быть, и боле*

*Микстуры, порошки - к здоровью ложный путь*

*Природою лечись - в саду и чистом поле.*

*Авиценна*

Еще до рождения ребенка, каждый родитель пытается представить, а какой он будет, мой малыш? На кого он будет похож? Но самая главная мечта каждого взрослого - чтобы ребенок был здоров!

Однако, как добиться этого не все родители знают. Некоторые считают, что укреплением здоровья малыша должны заниматься медики. Встречаются, и такие папы и мамы, которые полностью опровергают все рекомендации врачей и готовы идти на любые нестандартные методы оздоровления, нередко оказывающие неблагоприятное воздействие на организм ребенка. Например, сразу - без подготовки и рекомендаций – занимаются закаливанием малыша, выводят на снег босиком. Другие родители тщательно следят за выполнением всех советов и предписаний врачей, в большом количестве используют лекарства, но далеко не всегда добиваются желаемого результата. Дело в том, что лекарства оказываются [действенными](https://pandia.ru/text/category/dejstvennostmz/), когда болезнь уже началась, и мало способствуют ее профилактике.

Здоровье наших детей - обусловлено тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Малоподвижный образ жизни должен компенсироваться двигательной активностью - физкультурных занятий и спортом, различными подвижными играми, активным отдыхом.

В связи с этим, мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью

использовать благотворное воздействие физических упражнений, активного движения - как жизненную необходимость в противовес таблеткам и сиропам! Существует правило: «если хочешь воспитать своего ребенка здорового, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»

Выражение **«К здоровью – без лекарств!»** включает в себя много аспектов:

1. **Соблюдение режима дня.**Режим дня соблюдается в детском саду, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, для чего надо соблюдать это правило.
2. **Культурно-гигиенические навыки.** Дети должны правильно умываться, и знать, зачем надо это делать.
3. **Культура питания**является важным и значимым факторам здоровья детей. Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много [витаминов](https://pandia.ru/text/category/vitamin/), в каких продуктах они содержаться, и для чего они нужны.
4. **Гимнастика, физкультурные занятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры.**

Если человек будет заниматься спортом, он и проживет дольше. «Береги здоровье смолоду!» - дети должны знать, почему так говорят.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребенка, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении, во многом зависит развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, мышления. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются бодростью, активностью и высокой работоспособностью.

Утренняя зарядка – это первый шаг на пути к здоровью и спорту. Утренняя зарядка – это самый доступный для всех вид физической культуры! Ее можно делать самостоятельно, однако занятия в коллективе, с родителями, проходят интереснее и продуктивнее.

Поддержите ребенка в стремлении быть активным. Прежде всего – создайте условия!

Для укрепления здоровья детей, необходимо заниматься закаливанием. Средства закаливания, просты и доступны, это: «солнце, воздух и вода». Основные эффекты закаливающих процедур:

- укрепление нервной системы;

- развитие мышц и костей;

- улучшение работы внутренних органов;

- активизация обмена веществ;

- невосприимчивость к действию [болезнетворных](https://pandia.ru/text/category/boleznennostmz/) факторов.

При закаливании детей, следует придерживаться следующих основных принципов:

- начинать закаливание в любом возрасте;

- проводить закаливание нужно систематически;

- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;

- учитывать настроение ребенка и проводить процедуру закаливания в форме игры;

- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;

- закаливаться нужно всей семьей.

Таким образом, проявляя заботу об укреплении здоровья детей, с использованием возможностей физической культуры, можно привить ребенку желание заниматься спортом. А это, впоследствии, поможет укрепить здоровье ребенка!

*Подготовила инструктор по ФК Шевцова Е.А.*