**[«Здоровье ребенка в наших руках. Факторы, влияющие на здоровье»](https://dou-zemlyanichka.ru/index.php/mikhajlova-oksana-viktorovna/lk-mikhajlovaov-konsult/1475-konsultatsiya-dlya-roditelej-zdorove-rebenka-v-nashikh-rukakh-faktory-vliyayushchie-na-zdorove)**

**Консультация для родителей**

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

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

**Здоровье** - это счастье! Когда человек здоров, все получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. Но нужно уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Наша задача: научить, не только сохранить здоровье дошкольника, но и укрепить его.

**Факторы, влияющие на здоровье:**-соблюдение режима дня  
-организация двигательной активности, длительность прогулки  
-закаливание  
-полноценное и рациональное питание  
-условия жизни в семье  
-полноценный сон  
-выполнение культурно-гигиенических норм и правил-т.е. здоровый образ жизни семьи  
-влияние окружающей среды, экология  
- наследственность  
-уровень развития здравоохранения и образования и т.д.

    В детском саду педагоги используют различные здоровьесберегающие технологии (создают безопасные условия пребывания и обучения детей в ДОУ), в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями, решают задачи соответствия учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребёнка. Их использование в образовательном процессе идёт на пользу здоровья воспитанников, защищает и сохраняет здоровье детей. В детском саду используют следующие технологии:

-утренняя гимнастика

-физкультурные занятия в зале и на воздухе

-прогулка

-подвижные игры

-физкультминутки на занятиях

-гимнастика для глаз

-динамическая пауза

-артикуляционная гимнастика

-пальчиковая гимнастика

-релаксационная пауза

- гимнастика после сна

-дыхательная гимнастика

-различные виды закаливания и т.д.

     Кроме  этого, в роли здоровьесберегающих компонентов выступают такие **специальные меры по сохранению здоровья** дошкольников, как:

- рациональный двигательный режим,

- разумное чередование умственной и двигательной нагрузок,

- соответствие времени проведения учебных занятий возрасту детей,

- смена на занятии различных видов деятельности.

Основы здоровья закладываются в семье, значит, вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей. Родители должны служить для своих детей примером во всём.

**Помните, что здоровье ребёнка, прежде всего в ваших руках!**

**Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?**Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: **чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух**

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течении суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и другие, кроме того режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.  
Прогулка является одним из существенных компонентов режима дня. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, что бы дети длительное время находились в одной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.  
Будьте здоровы вы и ваши дети!