Структурное подразделение «Детский сад комбинированного вида «Аленький цветочек» МБДОУ "Детский сад "Планета детства" комбинированного вида»

**Консультация для родителей**

**«Что включает в себя понятие здоровый ребенок»?**

****

Подготовила: воспитатель Фомина Е.А.

рп. Комсомольский

2022 год

Понятие *«физическое воспитание»* — о чем говорит уже сам термин— входит в общее понятие *«воспитание»* в широком смысле. Это означает, что так же, как и воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса.

Отличительные способности физического воспитания определяются, прежде всего, тем, что этот процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, укрепление **здоровья**.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждения успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.). Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи.

Личный пример **родителей**, совместные физкультурные занятия, **здоровый** образ жизни—главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

**Здоровый** образ жизни—это способ жизнедеятельности сохранения и укрепления **здоровья людей**. Воспитывать **ребенка здоровым**—это значит с самого раннего детства, научить его вести **здоровый образ жизни**.Его основные компоненты: рациональный режим, систематические физкультурные занятия, использование эффективной системы закаливания, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье.

Как средство повышения защитных сил организма закаливание возникло в глубокой древности. В спорте, например, закаливание мальчиков начиналось в грудном возрасте, а с 7 лет они воспитывались в суровых *«спартанских»*условиях: ходили круглый год босиком в облегченной одежде, купались в холодной воде и т. п. Условия жизни девочек были почти такими же. В России закаливание издавна было массивным.

Примером этого могут быть деревенские бани с парными и *«снежными»* ваннами.

Закаливание—это комплексная система **оздоровительных** воздействий направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для **здоровья** метеорологическим и другим факторам.

Тема: *«****Ребенок растет****»*

Существует формула, по которой можно рассчитать. Каким будет рост вашего **ребенка**, когда он станет взрослым. Для этого нужно сложить рост мамы и папы, эту сумму разделить пополам. Затем если нужно вычислить рост сына, то надо прибавить 6,5 см, а если рост дочери, то отнять 6,5 см.

Пример, рост мамы 164 см, отца—176 см, в сумме 340 см, делим пополам и получаем 170 см. Для сына средний рост около 176,5 (170+6,5, для дочери около 163,5 *(170-6,5)*. Но это лишь средние расчеты. В одной семье, у одних **родителей три дочери**: одна 162 см, другая 172 см, третья 157 см, а средний рост для девочек в этой семье 165 +-10 см. Дети растут во сне. Гормон роста выделяется в кровь ночью, когда **ребенок крепко спит**. Так что абсолютно правы те **родители**, кто укладывает **ребенка** спать всегда во время, не позднее 10 часов вечера.

Дефицит гормона роста приводит к карликовости, часто это бывает врожденная болезнь. по самым разным причинам у **ребенка** в гипофизе с самого рождения вырабатывается очень мало гормона роста. **Ребенок** рождается с нормальным ростом и весом, а потом начинает плохо расти и к двум годам обычно не достигает 80-85 см. С каждым годом **ребенок** все больше и больше отстает в росте от сверстников.

Если такого **ребенка не лечить**, то уже взрослым человеком он будет иметь маленький рост: мужчины меньше 140 см, женщины меньше 130 см. Если обследование подтверждается, что причина отставания в недостатке этого важнейшего гормона, становится диагноз *«гипофизарный нанизм»* и назначается терапия гормоном роста.

От чего зависит рост **ребенка**? Дети растут во сне. Каким будет ваш **ребенок**, когда он станет взрослым? Как растет **здоровый ребенок**? На сколько сантиметров в год должен подрастать малыш? Первый скачок роста происходит обычно в возрасте 4-5 лет. Следующий обычно происходит на подростковый возраст—начало полового созревания. В это время дети растут очень быстро—в год до 8-10 см и даже более. Причем у мальчиков и девочек это происходит, как известно, в разном возрасте—девочки *«стартуют»* раньше на 1-2 года, мальчики потом их догоняют и перегоняют.

Это нормальное явление, но именно в это время дети часто жалуются на недомогания, а врачи порой объясняют все именно тем, что **ребенок слишком резко вырос**. Противоречия здесь никакого нет. Просто внутреннее органы, мышцы, не успевают *«угнаться»* за ростом тела и действительно может возникать некий дискомфорт, недомогание. Бывают мышечные боли, но, как правило, несильные. В это время нередко у детей определяются, например, так называемые физиологические шумы в сердце. **Родителя не стоит паниковать**, но в то же время нельзя совсем не обращать внимания на жалобы **ребенка**—необходимо внимательное и регулярное наблюдение врача, чтобы не пропустить начала действительно серьезного заболевания. как определить, **ребенок** по росту будет в маму или в папу?

Рост **ребенка** во многом зависит от роста обоих **родителей**! То есть, если мама будет и папа оба невысокие, то сын вряд ли будет надеждой сборной команды. Причем, мальчики растут обычно, так же как и их папа (или родственник по мужской линии—дядя, дедушка, а девочки следуют сценарию *«женской линии»* *(мама, бабушка, тетя)*. Так что, если папа **ребенка** до определенного возраста стоял в строю сверстников ближе к концу шеренги, а подростком за одно лето *«вымахал»*, то вероятно, что и *«кроха-сын»* со временем догонит *(а может и перегонит)* ровесников.

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм **ребенка**, оказывает большое **оздоровительное** и воспитательное влияние. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.

Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такова:

1. подтягивание

2. ходьба *(на месте в движении)*

3. упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса

4. упражнения для мышц туловища и живота

5. упражнения для мышц ног *(приседания и прыжки)*

6. упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед *(в стороны)*

7. упражнения силового характера

8. упражнения на расслабление

9. дыхательные упражнения

Утренняя гимнастика не только *«пробуждает»* организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект. После зарядки можно предложить **ребенку легкий бег**.

Комплексы упражнений рекомендуется менять раз в месяц, начиная постепенной заменять отдельные составляющие через 3 недели начала занятий по данному комплексу.