**КОНСУЛЬТАЦИЯ НА ТЕМУ: « К ЗДОРОВЬЮ – БЕЗ ЛЕКАРСТВ! »**

   **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, 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 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!