**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №10**

**(МКДОУ д/с комбинированного вида №10)**

**301602, Россия, Тульская область, Узловский район, город Узловая,**

**улица Горького, дом 7**

**Телефон: (48731)6-37-02**

**Эл. почта: mkdouds10.uzl@tularegion.org**

**Консультация на тему:**

**«К здоровью – вместе!»**

Воспитатель высшей квалификационной категории

Гудкова Вера Ивановна

Узловая, 2024-09 -07

**Здоровый образ жизни** - это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют все возможности организма.

**Составляющие факторы здорового образа жизни**

**Питание:**

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание. В организации питания Вашего ребенка постарайтесь придерживаться простых, но очень важных правил:

- питание по режиму – вырабатывайте у ребенка, привычку есть в строго определенные часы;

- для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок;

- включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период;

- важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов;

- ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи;

- аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды.

Важно помнить, что иногда дети хотят в рацион ту или иную еду потому, что в этом есть потребность их организма.

Прислушивайтесь к потребностям ребенка!  
**Регламентируем нагрузки!**  
- физические;  
- эмоциональные;  
- интеллектуальные.  
         Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе. Даже превышение эмоционально положительных нагрузок: увлекательные игры, радостное общение может привести к перегрузкам и, как следствие, к неблагополучным результатам. Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки на ребенка, за этим состоянием может последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.  
      Живем под девизом: «Делу – время, потехе - час». Внимательно следим за поведением ребенка.  Необходимо обращать внимание на состояние ребенка. Если  ребёнок невнимателен, капризничает, отказывается от деятельности  это  сигнал о  перегрузке. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. Дать ребенку возможность отдохнуть.

**Свежий воздух!**

Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному снижению деятельности. В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие-либо задания, требующие сосредоточения внимания. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости.

Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе и в проветренном помещении:

-обязательно во время сна;

- обязательна двигательная активность на свежем воздухе – минимум 2 часа в день.

**Двигательная активность!**

Движение - это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, т. к. они сочетает два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.

Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает…. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребенка!  
**Физическая культура!**

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер. Они способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.  
**Режим дня!**

Очень важно приучить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. Уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов).

Ограничивать  просмотр телепередач как по времени (не более 40 мин. – 1 часа, так и по содержанию – вечером избегать возбуждающей тематики).

Это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости.

Это делает его более спокойным и позитивным.