**Рекомендации родителям по улучшению здоровья ребенка.**

Долг родителей - укрепить здоровье ребенка в это время и обеспечить хорошее развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и здоровье обеспечиваются созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

*Режим дня для дошкольников.*

Обучая детей определенному режиму, соблюдению гигиенических требований, мы формируем полезные навыки для организма, тем самым поддерживая здоровье. Строгий распорядок дня, установленный в зависимости от возрастных особенностей ребенка, является одним из непременных условий нормального физического развития ребенка.

Основными требованиями режима являются правильность и правильное чередование времени, смена одних видов деятельности другими. Следует установить время, когда ребенок ложится спать, встает, гуляет, ест, выполняет простые и посильные для него обязанности. Это время должно быть строго соблюдено.

*Время сна.* Только во время сна, ребенок полностью отдохнет. Сон должен быть достаточно продолжительным: 3-4–летние дети спят 1 день 14 часов, 5-6-летние - 13 часов, 7-8-летние - 12 часов. С этого времени, особенно для маленьких детей, необходимо выделять 1 с половиной часа на дневной сон. Ребенок должен ложиться спать не позднее 8-9 часов.

*Питание.* Дети получают питание от 1 до 4-5 раз в день. Первый прием пищи дается через 30 минут после того, как ребенок просыпается, а последний прием пищи - за 1 с половиной часа до сна. Между приемами пищи должны быть установлены интервалы в 3-4 часа, их необходимо строго соблюдать. Самая сытная еда подается на обед, а не очень сытная - на ужин.

*Прогулка.* Независимо от того, насколько точно соблюдается время сна и приема пищи, если нет времени на прогулку, режим не считается правильным. Чем больше времени дети проводят на свежем воздухе, тем здоровее они становятся!

*Компьютер: «За» и «против».*

Современные дети много пользуются телевизором, видео, компьютером, телефоном. Если предыдущее поколение было поколением книг, то современное поколение получает информацию через видеоряд.

Преимущества компьютера: Компьютер помогает детям развивать важные мыслительные операции, такие как обобщения и классификации;

В процессе учебы за компьютером улучшатся память и внимание ребенка;

Играя в компьютерные игры, дети рано развивают знаковую функцию сознания, которая лежит в основе абстрактного мышления (мышления, не прибегая к внешним объектам).;

Компьютерные игры очень важны не только для развития интеллекта ребенка, но и для развития двигательных навыков, для формирования координации зрительных и двигательных функций;

Дети в возрасте 3-4 лет не должны сидеть за компьютером более 20 минут, а к 6-7 годам можно увеличить время ежедневной игры до получаса.

Недостатки компьютера: Чрезмерное использование компьютера может не только привести к снижению зрения ребенка, но и негативно сказаться на его психическом здоровье. Это особенно опасно для застенчивых детей.

И самое главное, вы не можете просто полагаться на компьютер. Ребенок - это маленький человек, его можно сформировать и развить, только общаясь с человеком и живя в реальном мире.

*Прогулка очень важна.*

Дети должны проводить как можно больше времени на свежем воздухе, чтобы стать здоровыми и сильными.

Летом дети могут выходить на улицу более 1 дня и 6 часов, а осенью и зимой дети должны находиться на улице не менее 4 часов. Лучшее время для прогулки с ребенком - между завтраком и обедом (2-2,5 часа), после дневного сна, перед ужином (1-2 часа). При сильных морозах продолжительность прогулки несколько сокращается.

Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут стать такие исключительные обстоятельства, как проливные дожди, большие морозы с сильным ветром.

В холодный зимний день дети должны выходить на прогулку в теплом пальто, наушниках, сапогах и шапке с теплыми варежками.

Иногда полезно совершить длительную прогулку с детьми, постепенно увеличивая расстояние - молодые люди до 15-20 минут, пожилые люди до 30 минут, а во время поездки, после прибытия на место с небольшой остановкой в 1-2 минуты, детям нужно отдохнуть или спокойно поиграть перед возвращением.

*Давайте прогуляемся, давайте поиграем!*

(Рекомендации для родителей при прогулке)

Взаимодействие с ребенком во время прогулок может стать очень важной и продуктивной составляющей его развития. Но для многих родителей ходьба - это простая «прогулка» ребенка, когда ему дают возможность подышать свежим воздухом, подвигаться и встретиться со сверстниками.

Обычно стайку детей сопровождает взрослая компания, где во время прогулок обсуждается много тем и есть время краем глаза присмотреть за ребенком. Мама и папа редко предлагают детям определенные игры на прогулке. Обычно они дают им почти полную свободу.

Конечно, для ребенка это элементарная, но не всегда безопасная игра: прыжки через лужи, лазание по деревьям, подпрыгивание, срывание листьев с деревьев и просторов парков и скверов, зеленых лужаек и цветочных лугов вызывают особую радость, и ребенок готов бегать и бегать, где бы он ни был.

Он жаждет движения, и нужно дать ему возможность реализовать это желание. Лучшее, что можно порекомендовать, - это подвижные игры: они удовлетворяют его страсть к движению. Во время игры дети избегают эмоциональных и двигательных перегрузок, находясь в поле зрения взрослых, они получают необходимую мышечную нагрузку и положительные впечатления.

Для приятной прогулки большой мяч просто не заменим: его можно использовать в различных подвижных играх. Самым маленьким может быть дерево, скамейка или дать маме задание катать мяч или прыгать, как прыгают с мячом. Научите своего ребенка размахивать и бросать мяч на расстоянии. Метание в цель используется для детей старшего возраста, так как оно требует более сложных настроек. Цель может быть горизонтальной и вертикальной, можно использовать подручные средства (круги, нарисованные мелом на асфальте или зданиях).

Не стесняйтесь подавать пример своему ребенку.

От груди, от затылка, снизу мы покажем разные способы броска мяча.

Проходите игру, перешагивая и перепрыгивая через препятствия: бордюры, ручьи, лужи, ветки, линии, нарисованные на песке и асфальте.

Организуйте веселые игры для ребенка и его друзей в парке, в саду.

Деревья подходят в качестве "запаса", за ними можно спрятаться.

Скамейка, на которой можно катать мячи друг в друга, ползать, заползать под скамейку и залезать на нее.

На пни можно лазить и прыгать, бегать вокруг них.

Присоединяйтесь к игре и играйте с удовольствием и весельем. В процессе совместной деятельности у ребенка развивается способность взаимодействовать и общаться. Игровая практика и использование подвижных игр являются эффективными средствами формирования интереса к физической активности, что укрепляет и поддерживает здоровье ребенка и способствует его здоровому образу жизни.

Как правильно организовать физические упражнения в домашних условиях?

Поддерживайте интерес ребенка к физкультуре, не пренебрегайте физическим развитием. Помните: семья во многом определяет поведение и отношение ребенка, в том числе его отношение к физкультуре. Пример взрослого очень важен. Точно так же, как вы относитесь к физической культуре, ваш ребенок относится к ней.

Высокая самооценка - один из мощных стимулов для детей выполнять любую работу. Будь то домашнее задание или утренняя тренировка. Делайте все возможное, чтобы поддерживать высокую самооценку у вашего ребенка – поощряйте любые его достижения, и взамен вы получите еще больше усилий.

Наблюдайте за поведением и состоянием ребенка во время физических нагрузок. Иногда родители не понимают, почему ребенок капризничает и не соответствует его требованиям. Причиной может быть усталость, потенциальная тяга и т.д. Постарайтесь понять причины негативных реакций. Это поможет вам получить глубокие знания об особенностях вашего ребенка, его доверии, чувстве собственной значимости и важности его собственной личности.

Важно определить приоритет вашего ребенка при выборе физических упражнений. Почти все дети любят подвижные игры, но есть и исключения.

Не ругайте ребенка за временные неудачи.

Не меняйте комплекс упражнений слишком часто. В этом случае он не будет «хватать верх», а прочно овладеет тем или иным навыком, движением.

Важно соблюдать правила физкультуры. Не должно быть никакого пренебрежения, небрежности или небрежного исполнения. Физкультура - это серьезная проблема!

Не перегружайте ребенка: то, что доступно взрослым, не всегда полезно малышу.

В процессе воспитания ребенка вас должны сопровождать 3 незыблемых закона: понимание, любовь и терпение.