***Консультация для родителей***

**«Бесценный дар природы – ЗДОРОВЬЕ»**

**Уважаемые родители!**

 Подорвать здоровье легко, а вот восстановить, избавиться от различных нарушений, обрести прежнее состояние – для этого потребуется уже значительно больше времени. «Ясно! – скажете вы. – Необходимо  беречь здоровье ребенка». Но помните: беречь совсем не значит «дрожать» над ребенком, потакать всем его капризам, выполнять любые желания, охать и причитать вокруг  «бледного и слабого». Беречь – значит, твердо знать, как организовать режим дня, труд и отдых ребенка, как научить его усидчиво работать, как правильно  закаливать и многое другое.

Как выглядит здоровый ребенок? Активный, веселый, с хорошим настроением. У него прекрасный аппетит и крепкий сон, он легко просыпается, умеет быстро сосредоточиться. Он не жалуется на недомогание, головную боль или боли в животе, у него нет хронических заболеваний, постоянных простуд. А много ли таких здоровых детей? Увы…

Рассмотрим, какие нарушения в состоянии здоровья детей наиболее типичны, и какие важные мероприятия направлены на коррекцию отклонений в здоровье.

Заболевания уха, горла, носа многие считают не стоящими серьезного внимания и не задумываются над тем, что не только в период болезни, но и  после нее еще довольно долго функциональные возможности организма ребенка снижены, а значит, снижена трудоспособность, повышена утомляемость.

Затрудненное дыхание через нос, насморк препятствует поступлению достаточного количества кислорода, воздуха в легкие, в клетки головного мозга, что приводит к быстрой утомляемости, снижению работоспособности, ухудшению памяти. Кроме того, холодный воздух, поступая в дыхательные пути через рот, не успевает нагреться. Поэтому в осеннее, зимнее время года верхние дыхательные пути постоянно переохлаждаются. В результате возникают частые простудные заболевания.

Надеемся, что теперь родителям станет более понятно, почему все простудные заболевания необходимо лечить вовремя. Не забывайте и про закаливание, поскольку оно относится к наиболее эффективным мерам предупреждения простудных заболеваний. Необходимо  постепенно приучать ребенка к водным и воздушным процедурам: умываться, обтираться мокрым полотенцем, обливаться холодной водой (последовательно понижая ее температуру);  полезно и систематическое посещение бассейна, а в летнее время - купание в открытых водоемах. Приучать к воздушным ваннам: хотя бы раз в день на некоторое время раздеть до трусиков и позволить воздуху освежить тело. Одновременно можно сделать массаж сухой щеткой. Летом, находясь на свежем воздухе, на природе, одевайтесь как можно легче, не забывайте походить босиком. Закаливание должно проводиться систематически, непрерывно, длительное время и не только в саду, но и дома.

Какие же еще нарушения в состоянии здоровья детей наиболее типичны? Прежде всего, заболевания зубов. Хорошие зубы – залог здоровья. Больные зубы – различные хронические воспалительные очаги в организме, и ревматизм, и болезни почек, но особенно страдают органы пищеварения. Многие родители уверенны в том, что за молочными зубами ухаживать не надо. Вот вырастут постоянные, тогда… А тогда уже будет поздно.  Начинать чистить зубы необходимо уже при появлении первых четырех резцов. Рекомендуется использовать маленькую мягкую щеточку. Причем надо не столько чистить зубы, сколько массировать десны для их укрепления и  улучшения кровотока. А уж если вы заметили у ребенка на зубах черные точки, образующуюся полость, следует немедленно обратиться к зубному врачу.

Следующее, о чём необходимо сказать, - это осанка. Дети, имеющие нарушение осанки, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения, у них отличается повышенная утомляемость и плохое самочувствие. Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки:

- постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр, занятий;

- движение во всех видах;

- подвижные игры на воздухе;

- утренняя гимнастика;

- закаливание;

- достаточное освещение и правильно подобранная мебель;

- специальные комплексы физических упражнений.

Выполняйте их вместе с ребенком регулярно. И ещё: посмотрите на себя в зеркало. Ваша осанка должна быть примером для ребенка.

От множества угрожающих человеку болезней организм защищает себя сам – об этом позаботилась природа. Тем не менее, резервы нашегоорганизма не беспредельны. Активные занятия физкультурой, массаж помогут надолго сохранить бесценный дар природы – ЗДОРОВЬЕ.