**«Семейный досуг как средство укрепления здоровья детей»**(консультация для родителей всех возрастных групп)

     Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура. Здоровье малыша, развитие его интеллекта. Формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений – вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.
     Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от вас, родители, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. Важно привить детям дошкольного возраста вкус к регулярным занятиям физкультурой, потребность в таких занятиях. Сделать это не просто. Если вы с первых лет приучили ребёнка к правильному режиму, закалили его, то ваша задача облегчается. Вам надо лишь последовательно продолжать начатое. Но если вы уделяли физической культуре  недостаточно внимания, что-то упустили, не огорчайтесь. К счастью всё можно исправить. Надо только проявить настойчивость.
     Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. Маленький – значит слабый, - считают родители, - его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы не ушибся!), не лазал (а если упадёт?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребёнка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей – в разумном физическом воспитании.
     Ведущей системой в организме ребёнка, является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в прямой зависимости от неё. Нагружая мышечную систему, вы не только воспитываете ребёнка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, лёгкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно, с гораздо большим напряжением в это время работают лёгкие, почки, печень, так как усиливается обменные процессы. Таким образом, включение скелетно-мышечной системы в напряжённую работу ведёт к совершенствованию всех органов и систем, к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые и определяют меру здоровья.
     Движение – это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие мозга, разных его отделов. И чем раньше они войдут в жизнь ребёнка, тем лучше он будет развит. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.
     Физическое воспитание ребёнка – не простое дело. Для того чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь. Ваш ребёнок растёт, становится всё более самостоятельным. Его организм крепнет, движения делаются более чёткими, уверенными, быстрыми. Игры усложняются. В процессе игры ребёнок приобретает жизненный опыт, развивает творческое воображение. Он жадно тянется ко всему новому и очень подвижен. Иногда может показаться, что чересчур, но не торопитесь останавливать его. Лучше постарайтесь направить эту подвижность в нужное русло, использовать её для формирования жизненно важных навыков.
  Одним из важнейших средств воспитания являются гимнастические упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры. Ежедневные упражнения предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребёнка. Общаться с ребёнком во время физкультурных занятий надо как бы играя, при этом всегда следует учитывать возраст ребёнка, его возможности. Добивайтесь, чтобы ребёнок выполнял упражнения с радостью и удовольствием, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется его желаниям. Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы оттолкнуть ребёнка от спортивных занятий и лишить его благотворного влияния на физического движения. Такое использование свободного времени полезно и взрослым, и детям. Занимаясь с ребёнком, взрослый помогает ему подтянуться, высоко подпрыгнуть, взобраться на стул или на гимнастическую стенку. Ребёнок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности движений. Постепенно эти совместные занятия станут самыми счастливыми событиями дня, и ребёнок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребёнка может принести  желаемые  результаты: регулярное повторение и логическая преемственность занятий являются предпосылками успеха.
     Необходимо иметь в виду и ещё одно немаловажное обстоятельство. Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите вы или нет, но вам не остановить стремительный темп жизни. Физические упражнения – противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни.
     Чтобы сознательно заниматься с ребёнком физкультурой, то есть чтобы уметь выбрать наиболее подходящие для него упражнения, посильную нагрузку, правильно судить о его развитии, надо знать особенности детского организма в дошкольном периоде и те изменения, которые происходят в нём по мере того, как он взрослеет.

**СОН И ЕГО ОРГАНИЗАЦИЯ**

 Сон - это одна из важнейших функций организма. Это не просто отдых организма, но и особое состояние, когда организм дает разрядку подсознанию в виде сновидений. Во время сна организм, освободившись от контроля и вмешательства сознания, получает возможность интегрировать все происходящее в нем, решить проблемы саморегуляции.

Известно, что в головном мозге есть центр сна. Это группа клеток мозга, которая регулирует циклы "сон" и "бодрствование".

Генетически у каждого этот цикл имеет индивидуальное выражение: у одних смена фазы происходит в 20-21 час, и тогда человек ("жаворонок") должен ложиться спать, в другом случае ("сова") - в 2-3 часа ночи. Если же человек - "жаворонок" продлевает свой день, то продуктивность его деятельности минимальна, а в поведении очевидны замедленность реакций, рассеянность, снижение активности мышления, эмоциональных реакций.

Встав в 5-6 утра, до 13 часов "жаворонок" очень деятелен. У человека-"совы", наоборот, к вечеру наблюдается творческий подъем, появляются идеи, хорошие мысли, никто не мешает. Зато утром вялость, медлительность, нет ни духовного, ни эмоционального подъема. И только к 11-13 часам он просыпается окончательно. Большинство людей лучше отдыхают, если засыпают около 22-23 часов. Можно приспособиться к режиму. Но если не позволять организму отдыхать так, как ему положено от природы, то это ведет к отрицательным проявлениям и может послужить причиной расстройства сна или других нарушений здоровья.

Длительность сна с возрастом постепенно сокращается: с 15-20 часов в первые 6 месяцев, 14-16 во второе полугодие 1-го года, 12-14 часов к 2 годам до 10 часов в сутки (с индивидуальными колебаниями в дошкольном возрасте). Сон оценивается по трем параметрам: засыпание (медленное, быстрое, спокойное, неспокойное); характер сна (глубокий, неглубокий, спокойный, неспокойный с дополнительными воздействиями); длительность сна (укороченный, длительный, соответствует возрасту).

Нарушения сна у детей могут быть следствием переедания перед сном или недостаточного насыщения, кишечной колики, болей в животе, связанных с состоянием желчного пузыря (дискинезия, камни), заболевания желудка (гастрит, язвенная болезнь), Helicobacter pylori -инфекция (у детей школьного возраста с рецидивирующими болями в животе выявляется у 40-70%), психогенных причин (страх расставания с матерью, стресс при первичном поступлении в дошкольное учреждение с последующей адаптацией, тяжелые впечатления от телевизионных передач, частые шумные скандалы в семье со взаимными оскорблениями взрослых членов семьи, недоброжелательное отношение к ребенку или коллективу детей со стороны персонала дошкольного учреждения. Сон тревожный, укороченный, если помещение душное, непроветренное.

Перед сном рекомендуется занимать детей спокойными играми, провести теплую гигиеническую процедуру, общую или местную (исходя из условий), сменить одежду, затенить окна. Правильнее укладывать спать вначале тех детей, которые делают это спокойно и, таким образом, являются примером для более капризных и возбудимых детей.

На 3 году жизни увеличивается работоспособность нервной системы, поэтому активное бодрствование удлиняется до шести с половиной часов, а суточное количество часов сна уменьшается до 12-13 часов. Дневной сон детей начала третьего года жизни и физически ослабленных детей более старшего возраста удлиняется до 3-3,5 часов.

Для обеспечения спокойного сна следует выполнять несколько правил.

1.     Выполнение этих правил обеспечивает быстрое засыпание и спокойный сон. Гиперсомния наблюдается редко (при травмах, эпилепсии, мигрени), иногда она служит признаком хронической гипоксии у детей с избыточным весом. Ночные страхи и кошмары могут наблюдаться при неврозах, но бывают и проявлениями эпилепсии. Сноговорение и скрежет зубами во сне (бруксизм) часто наблюдаются у совершенно здоровых детей.

Глубина сна на его протяжении меняется. В нормативном состоянии человек просыпается один или несколько раз, тогда он может слышать шум, укрываться, поворачиваться, раскрываться. Есть период сна, когда человек не воспринимает сигналов ни извне, ни изнутри организма - ночной паралич (при переходе от сна к бодрствованию). В такой цикличности разных фаз сна заложено его целебное значение. Сон - это движение физиологических процессов, а не застывшее состояние.

Для нормализации сна необходимо устранить раздражители, организовать прогулки и закаливающие процедуры перед сном. Этого, как правило, бывает достаточно. В редких случаях приходится использовать успокаивающие настои, запахи седативных эфирных масел.

Правильно составленный режим может обеспечить здоровье, правильное развитие организма и высшей нервной деятельности детей, их хорошее самочувствие и активное поведение.

Р.В. Тонкова – Ямпольская

«Ради здоровья детей»