**Консультация для родителей «Формирование привычки к здоровому образу жизни» (для детей раннего возраста)**

Одной из важнейших задач нашего общества является формирование жизнеспособного, здорового подрастающего поколения. В настоящее время в условиях неблагоприятной экологической обстановки, неустойчивых социальных условий, проблема здоровья детей является особенно актуальной.

Что же такое здоровье ребёнка? Известный физиолог А.Г. Сухарев рассматривает здоровье ребёнка как динамичный процесс приспособления организма к меняющимся условиям окружающей среды и устойчивости его к воздействиям неблагоприятных факторов.

С момента рождения и до поступления в дошкольное учреждение ребёнок воспитывается в семье, в атмосфере любви, внимания, ласки. В семье закладывается нравственное и физическое здоровье ребёнка. Прежде всего, необходимо создать все условия для всестороннего физического развития и закаливания организма ребёнка (чистота, проветривание помещений, соблюдения режима сна, питания, двигательной деятельности, прогулки на свежем воздухе и т.д.)

Необходимо по возможности как можно раньше формировать у детей навыки самообслуживания и воспитывать полезные привычки: туалет носа, умывание. Процедуре ухода за носом и правильному носовому дыханию нужно учить детей как можно раньше.

***- Отрицательное воздействия при несоблюдении правил гигиены и профилактики:***

1) Неухоженный нос приводит к затруднению носового дыхания, а это прямая угроза здоровью ребёнка раннего возраста.

2) Понижение слуха.

3) Рассеянность, раздражительность, плаксивость, слабая память.

4) Замедление роста, умственного и физического развития.

5) Деформация лица.

6) Малокровие.

***-Дыхание ртом приводит:***

1) Недоразвитие грудной клетки.

2) Неполный объём выдыхаемого воздуха (75% необходимого).

3) Застой крови в верхушке легких.

4) Частые простудные заболевания, таберкулез.

Правильное дыхание носом тренирует диафрагму, защищает бронхи от холодного воздуха, приучает дыхательный центр к излишкам углекислоты.

В свою очередь мы хотим предложить вашему вниманию игры, которые лечат. Играть любят все дети и в игре они учатся правильно дышать через нос. Тем самым можно предотвратить болезни дыхательной системы.

***Игра №1.*** «Король ветров». Цель игры – тренировка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица. Материал - вертушка или шарик надувной. Содержание – воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот, чтобы вертушка закрутилась.

***Игра №2.*** «Бульканье». Цель игры – восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление. Материал – стакан или бутылочка, наполненная на треть водой, соломинка. Содержание – глубоко вдыхаем через нос и делаем глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук.

***Игра №3.*** «Пастушок дудит в рожок. Цель игры – укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах. Материал: дудочка и рожок . Содержание – необходимо вдохнуть воздух через нос, и резко выдохнуть в рожок (громко).

Необходимо до поступления в детский сад научить ребёнка высмаркиваться и промывать нос. Маме необходимо по утрам смазывать ребёнку нос оксалиновой мазью фитильком из ваты.

Трудно найти родителей, которые не заботились бы о здоровье своих детей. Однако не редко можно услышать: не вымыл руки перед едой или после туалета – не беда, не вычистил зубы – не выпадут же, съел не мытые фрукты – здоровее будет. Не все ещё знают. Что в деле сохранения здоровья мелочей не бывает. Многие гигиенические навыки, как умывание, мытьё рук, ног, чистка зубов и другое, начинают формировать в самом раннем возрасте и не утрачивают своего значения на протяжении всей жизни.

Прививайте у детей гигиенические навыки и полезные привычки по уходу за носом. Научить ребёнка полезным привычкам легче, чем отучить от вредных.

***Уважаемые родители, воспользуйтесь нашим советом, и период адаптации ребёнка в детском саду пройдёт для него безболезненно. Маленькие дети часто болеют, из-за частых пропусков обучающий процесс замедляется. Если вы будете следовать нашим рекомендациям и советам, ваш ребёнок будет расти хорошо физически и умственно развитым.***