**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №51 «ЁЛОЧКА»**

**141009 Московская область,**

**г.Мытищи ул.Академика Каргина д.36 а тел.(факс) 583 – 64 – 77**

**Доклад на родительском собрании на тему**

**«За здоровый образ жизни».**

Подготовила:

Воспитатель старшей

логопедической группы № 9

Чикина В. И.

Организация здорового образа жизни предполагает удовлетворение важнейших жизненных потребностей ребёнка, создание условий для его полноценной жизнедеятельности, правильного режима активности и отдыха. Организация жизни детей должна строиться в соответствии с гигиеническими нормами. Чем старше дети, тем больше потребность их организма в кислороде, что связано с перестройкой функции внешнего дыхания. Поэтому необходимо особое внимание уделить систематическому проветриванию помещения, прогулкам.

Замечено, что у дошкольников, находящихся в течение дня в помещении снижается работоспособность, появляется раздражительность, плаксивость, нарушается сон.

Особое внимание родителям следует уделить активной борьбе с шумом в помещении. Большая чувствительность дошкольников к шуму связана органа слуха и незавершённостью строения центральной нервной системы.

Если жизнь ребёнка постоянно протекает на фоне шума порядка 45-50 децибелов, то наступает стойкое снижение слуха и его утомление.

Между тем, падающие кубики, стулья, громкий разговор создают шум примерно в 70-75 децибелов. Вот почему необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, говорить негромко.

Чтобы ребёнок вырос здоровым следует уделить особое внимание правильной освещённости помещения. Особенность хрусталика глаза дошкольника в том, что он имеет более плоскую, чем у взрослых, форму.

При неправильной позе за столом (горбятся, низко наклоняются) и недостаточном освещении во время рисования, рассматривания мелких изображений возникает перенапряжённость зрения и может развиться близорукость.

Первые нарушения в осанке появляются у детей уже на пятом году жизни.

Родителям необходимо предусмотреть места, где ребёнок может на время уединиться, отойти от общения, подумать, помечтать.

Задача взрослых- создать детям условия, организовывать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха.