

Консультация для родителей

«Здоровье дошкольника и рекомендации по его укреплению»

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М.



Из чего складывается понятие здоровье?
Безусловно, под ним мы понимаем здоровье физическое или физиологическое. Оно характеризуется оптимальным и соответствующим возрасту развитием и совершенной работой всех органов и систем организма. Ребенок не должен страдать от болезней. Он должен быть

сильным и выносливым. Иммунная система делает неизбежные в жизни каждого здорового человека инфекционные заболевания сравнительно редкими и протекающими легко.

Вторая составляющая здоровья - это высокий уровень интеллектуального развития, способность к постоянному самообразованию и самовоспитанию, стремление и умение в любом возрасте учиться, а также познавать мир.

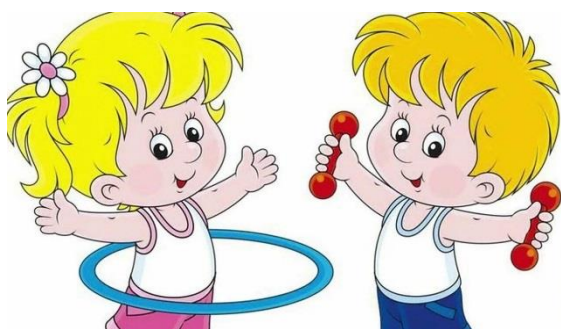
Третья составляющая здоровья – здоровье психологическое, или нравственное, или социальное – умение контактировать с людьми, доброжелательность и уважение ко всем окружающим, готовность к сотрудничеству и способность к эффективной совместной деятельности.

Совершенно здоровый человек должен быть обязательно умен, и разносторонне талантлив, и добр.

Состояние здоровья во многом определяется в детстве, в дальнейшем же оно может поддерживаться на достигнутом уровне.

Что может сделать человек и что нужно знать его родителям для создания этого «багажа здоровья»?

Первым и очень важным является правильное питание, которое обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами для роста, развития и оптимальной работы всех органов и систем. Питание должно быть полноценным в качественном и количественном отношении.



Второе – это наличие оптимальной тренирующей нагрузки на все мышцы, органы чувств, функциональные структуры и органы. Например, для мышц это тренировка и физические упражнения; для головного мозга – обучение, внешние впечатления, общение; для иммунной системы – прививки и опыт перенесения инфекционных заболеваний.

Для сохранения и приумножения здоровья необходимы медицинское и гигиеническое образование ребенка, воспитание навыков поведения, сберегающего здоровье.

Объем ежедневной двигательной активности детей должен быть не менее двух часов (утренняя гимнастика, физкультурное и музыкальное занятие, подвижные игры на свежем воздухе, занятия физкультурой в кружках и спортивных секциях).

Родители часто недооценивают негативное влияние на осанку ребенка излишне тяжелого ранца. С физиологической точки зрения его вес с содержимым не должен превышать 10% от массы его владельца.

Профилактика возникновения нарушений зрения. Продолжительность просмотра телепередач должна быть не более одного часа в день. Необходимо, чтобы комната была освещена. Ребенок должен сидеть на расстоянии 3-5 метров от экрана телевизора.



Не перекармливайте ребенка. Следите за его массой тела. Причина большинства обменных

нарушений и избыточной массы тела у взрослых – неправильное питание в детстве. Ребенок должен получать большое количество овощей, фруктов и соков – желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов. Ограничьте употребление соли. Пищу лучше солить после приготовления. Для детей любого возраста чрезвычайно полезно введение в пищевой рацион различных обогащенных продуктов промышленного производства – обогащенного молока, творога, соков, йогуртов, детских каш и овощных пюре.

К числу основных причин, обуславливающих в настоящее время высокую заболеваемость дошкольников, снижение их умственной и физической работоспособности, относятся острые респираторные вирусные инфекции.

Детям после болезни на протяжении 4-5 недель необходим щадящий режим дня: ограничение продолжительности учебных занятий, освобождение от занятий физкультурой на 1-2 недели, больше гулять на свежем воздухе.