



Консультация для родителей

«ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ - В ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ»

Воспитатель: Кошева Р.А.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте. Семья – это опора, крепость, начало всех начал.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

Активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

Соблюдать спокойный, доброжелательный психологический климат в семье. Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу.

Соблюдать режим дня, оптимально сочетающий период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяющий их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму

Ежедневно проводить прогулки с детьми. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Сон, является не менее важной составляющей частью режима дня, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада и в выходные дни.



Обеспечить детей полноценным питанием – включать в рацион продукты, богатые витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком.

Слово «витамин» происходит от латинского «вита» – жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов.

Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

Формировать у детей интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

Играть с детьми. Игра – ведущая деятельность в дошкольном возрасте. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем успешнее он будет заниматься в школе. Пока психика у ребенка развивается, он должен играть. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. Игра – ведущая человеческая потребность.

Вести здоровый образ жизни. Удар по здоровью ребенка наносят **вредные наклонности родителей**. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще, чем дети не курящих.

Ни в коем случае, нельзя оставлять одних, без присмотра. Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи. Дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами.

Помните, здоровье ребенка в ваших руках!

Здоровье ребенка превыше всего,

Богатство земли не заменит его.

Здоровье не купишь, никто не продаст!

Его берегите, как сердце, как глаз.