

Консультация для родителей

«Здоровый образ жизни семьи – залог успешного воспитания ребенка»

*Здоровье - не все,
но все без здоровья - ничто.*
Сократ

Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей:

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела, рост, частоту пульса, самочувствие (*сон, аппетит и т. д.*)).

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

«Береги здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в дошкольном возрасте. Целью оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении является создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Необходимо погружение ребенка в особо организованную жизненную среду, формирующую привычки здорового образа жизни. Для этого важно уметь конструировать познавательную деятельность детей на занятиях в быту, и в игре.

Дошкольное образовательное учреждение оказывает существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребенка. Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства в семье в сфере, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношении к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Понятия о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

- Правильное питание
- Рациональный режим дня
- Рациональная двигательная активность
- Закаливание организма
- Сохранение стабильного – психоэмоционального состояния

Правильное питание

1. Максимально разнообразить стол.
2. Стараться включать в рацион овощи и фрукты.
3. Не заставлять есть, когда не хочется.
4. Не награждать едой.
5. Не ссориться во время еды. Оставлять выяснение отношений на другое время.
6. Исключить из рациона напитки типа «кока-кола», чипсы.
7. Помнить, что сладкое после основной пищи вызывает брожение в желудочно-кишечном тракте.
8. Ужинать не позже чем за 2 часа до сна

Рациональный режим дня

Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребенка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (*гигиена, зарядка*). Родителям детей, посещающих детский сад, нужно следить за тем, чтобы режим дня в выходные дни дома не отличался от режима дня в детском саду. Сон занимает важное место в режиме дня. Для хорошего сна нужно соблюдать определенные правила:

1. Перед сном не наедаться.

2. Спать нужно в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16-18С.

3. Хорошая физическая нагрузка в течение дня способствует крепкому сну.

4. Проводить ритуал отхода ко сну (*купание, сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночи*).

5. Время перед сном самое мирное. Никаких ссор и претензий.

6. Важно, чтобы ребенок дома засыпал в одно и то же время.

Рациональная двигательная активность

Существует связь между физическим развитием ребенка и развитием его интеллекта. Играйте с детьми. Игра- способ познания мира. Нужно сочетать двигательную активность с семейными прогулками на природе.

Совместные велопогулки, каток, поход в парк, пеньки, канавки, деревья, ручьи, бревнышки, природный материал (*шишки, желуди, камни, палки*)- все это стимулирует двигательную активность детей.

Закаливание организма

Закаливание - самый простой и действенный способ укрепления защитных сил организма. Обычно под закаливанием понимают воздействие холодом. Но и тепловые воздействия оказывают оздоровительный эффект. Самое главное - перепад температур. Организм человека приобретает неуязвимость к колебанию температуры окружающей среды. Различают закаливание воздухом, солнцем, водой. Максимальный эффект закаливания приносит, если оно сочетается с физическими нагрузками, полноценным сном и рациональным питанием. Соблюдать принципы последовательности, непрерывности, постепенности.

Дайте детям в летний период возможность ходить босиком по песку и асфальту, мелким камушкам, шишкам. Кроме закаливающего эффекта это прекрасное средство профилактики плоскостопия.

Сохранение стабильного – психоэмоционального состояния

Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды. Что же касается отношений в детском саду,

то, как правило, любая конфликтная ситуация может быть решена. Сложности общения с конкретными детьми могут быть разрешены путем обращения к психологу и совместному с воспитателем планированию решения возникшей проблемы.



Здоровье Вашего ребенка в Ваших руках, дорогие родители!

Здоровье – это целенаправленная работа на всю жизнь!

А то, что закладывается в ребенка с детства, остается с ним на всю жизнь!



Подготовила воспитатель:
Пиндюк Н.Ф.