

Консультация для родителей

«Заботимся о здоровье детей вместе»

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его 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.

Забота о развитии и здоровье ребёнка начинается с организации здорового образа жизни семье. Здоровый образ жизни – это и благоприятный эмоциональный климат в семье, дружелюбное, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребёнку; это и правильно организованное рациональное питание, и использование движений, физических упражнений на воздухе, и достаточная трудовая активность, и, конечно, образцовое поведение взрослых.

Для того чтобы ребёнок был здоров, необходимо привить ему здоровый образ жизни. **Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?**

1. Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Обстановка, которой воспитывается ребёнок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребёнка. В комфортной ситуации развитие ребёнка идёт быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя всё позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

Перебранки в присутствии ребёнка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении.

2. Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня.

Правильный режим дня обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребёнка, предохраняет нервную систему от переутомления, создаёт благоприятные условия для физического и психического развития ребёнка. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определённому ритму.

Прогулка – один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуются аппетит и сон. Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы ребёнок ежедневно (и днём, и ночью) засыпал в одно и то же время.

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

3. Детям для полноценного роста и развития необходимо **рациональное питание**. Рациональное питание оказывает благоприятное влияние на физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям.

В организации питания ребёнка следует придерживаться простых, но очень важных правил:

Питание по режиму (выработать у ребёнка привычку есть в строго отведённые часы).

Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок.

Включать в рацион питания ребёнка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период.

Важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов.

Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.

4. **Для укрепления здоровья эффективны ходьба и бег,**

которые предохраняют организм от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. В результате закаливания организм приспособляется к меняющимся условиям окружающей среды.

Закаливание для ослабленного ребёнка имеет большее значение, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла), широко

используются и нетрадиционные: контрастное воздушное закаливание (из тёплого помещения дети попадают в «холодное»), хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стопы, идёт и профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по песку, по мелким камушкам. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность.



Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.

Полоскание горла прохладной водой со снижением её температуры является методом профилактики заболевания носоглотки.

Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребёнка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам.

Если мы хотим видеть своего ребёнка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание – это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

Закаливать организм ребёнка можно и продуктами питания. Какие же пищевые продукты или вещества помогают ребёнку стать более закалённым?

- Чёрная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ

- Напиток «защиты» - морковный сок.

- Все соки обладают общеукрепляющим действием. Соки – это ещё и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой и соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому. При поступлении ребёнка в школу важным является уровень его физического развития. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребёнка.



**Помните:
здоровье ребёнка
в ваших руках!**