

## Консультация для родителей

### "Здоровые дети в здоровой семье"

Человеческое дитя – **здоровое...развитое...**  
это не только идеал и абстрактная ценность,  
но и практически достижимая норма **жизни**.  
Как добиться этого?

Об этом мы и хотели бы поговорить с Вами сегодня.

«Здоровая семья» - это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

Представление о счастье каждый человек связывает с семьёй.

Семья – это опора, крепость, начало всех начал. Это - первый коллектив ребёнка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности и здоровья ребенка. Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия.

Ребенок видит, воспринимает, старается подражать и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью переносятся во взрослую жизнь во вновь созданную семью. Поэтому необходимо с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, чтобы личным примером демонстрировать здоровый образ жизни.

Рассмотрим основные компоненты здоровья, позволяющие при правильном использовании оставаться нашим детям здоровыми и жизнерадостными до глубокой старости:

- Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.
- Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.

### **Сон и здоровье.**

Сон – одна из важнейших функций организма и все составляющие сна (характер засыпания, глубина сна, его продолжительность) зависят от индивидуальных особенностей ребенка. Сон – не просто отдых организма, но и особое состояние, когда организм дает разрядку подсознанию в виде сновидений. Генетически у каждого этот цикл индивидуален. Поэтому встречаются люди «жаворонки», «совы», «голуби». Длительность сна с возрастом постепенно сокращается. Для полноценного сна необходимо соблюдать некоторые условия.

### **Условия для полноценного сна:**

1. Укладывать спать ребенка в одно и то же время, что формирует рефлекс засыпания.
2. За полтора часа до сна – никакой волнующей информации, не повышать голос.
3. Ужин ребенка – не позднее, чем за час до сна. Рекомендуется дать ребенку на ночь яблоко или кефир, теплое молоко с чайной ложкой меда.
4. Прогулка перед сном – полезная для здоровья привычка: ходьба, катание на прогулочных снарядах в зависимости от сезона улучшают кислородный баланс организма.
5. Полезны перед сном оздоровительные процедуры – теплый душ, общая теплая ванна или ножная ванна (37 – 38 \* C) на 8 – 10 минут.
6. Постель не должна быть слишком мягкой.

Выполнение всех этих правил способствует быстрому засыпанию и спокойному сну.

Правильно составленный режим может обеспечить здоровье, правильное развитие организма и высшей нервной деятельности детей, их хорошее самочувствие и активное поведение. Следует помнить, что расстройство сна может быть симптомом какого-то заболевания.

### **Нарушения сна могут быть следствием:**

- Переедания перед сном или недостаточного насыщения.
- Психогенных причин (страх расставания с мамой, стресс).
- Тяжелых впечатлений от телевизионных передач, частых скандалов.
- Недоброжелательного отношения к ребенку со стороны взрослых и детей.

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.

## **Гигиена тела и души.**

Соблюдение элементарных правил личной гигиены должно прививаться с ранних лет. Под чистотой часто подразумевают внешнее отсутствие грязи, но ведь существует и грязь «внутренняя» - токсины, которые выделяются через потовые железы. Если их не смывать, происходит самоотравление организма, которое выражается в утомляемости, раздражительности, нервозности. Не приняли утром душ – живете, целый день с токсинами, не приняли вечером – спите с ними всю ночь.

Принимая душ, научитесь сами и научите ребенка получать от этого удовольствие. Вода тонизирует, укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение организма. Ванна, душ, купание – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж. Любая работа должна быть в радость, а работа над собой – тем более. К естественным, постепенным приемам закаливания следует приучаться с детства.

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки.

## **Гигиенические навыки.**

Дошкольный возраст – наилучшее время для закрепления на всю жизнь привычки к чистоте. Дошкольник может успешно освоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть систематически выполнять их правильно и быстро.

К 5 годам дети уже умеют самостоятельно умываться. Для выработки и закрепления этого навыка ребенку необходимо помочь: научить закатывать рукава, хорошо намыливать руки мылом, хорошо ополаскивать, смывать мыло, досуха вытираться только личным полотенцем. Не следует торопить ребенка, если поначалу он на умывание тратит слишком много времени. Если навык мытья рук и умывания не закрепить в этом возрасте, в дальнейшем у вас будет много хлопот.

Главное для обретения гигиенических навыков – пример взрослых.

Если родители делают зарядку, а потом принимают душ, то и ребенок будет делать так же. При невозможности принять душ, нужно приучать детей по утрам умываться до пояса.

По вечерам дети должны усвоить привычку ежедневно не только умываться, чистить зубы, но и мыть ноги прохладной водой, тщательно вытирая кожу между пальцами, где чаще всего возникают грибковые заболевания.

Дошкольник способен самостоятельно пользоваться носовым платком, поэтому подумайте, где и как он будет храниться. Никогда не ругайте

ребенка за утеранный платок. Очень важно в этом возрасте приучить детей к опрятности. К числу гигиенических навыков, которые необходимо воспитывать, относится и выработка внимания к своему внешнему виду (не ходить в обуви с развязанными шнурками, в платье или рубашке с расстегнутыми пуговицами и т.д.). В-третьих, культура питания.

### **Правильное питание.**

Питание дошкольника должно быть сбалансированным и должно отличаться от нашего ежедневного рациона. На самом деле питание дошкольников должно значительно отличаться от нашего ежедневного рациона, ведь его пищеварительная система еще только формируется. Его рацион должен включать в себя только легкоусвояемые компоненты. Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания:

- Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.
- Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов (так называемые нутриенты).
- Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.
- Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д. Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. Ориентировочно в сутки ребенок 4-6 лет должен получать следующие продукты: молоко (с учетом идущего на приготовление блюд) и кисломолочные продукты, творог, сметана, твердый сыр, масло сливочное обязательно растительное масло, мясо, рыба, яйцо - 1/2 сахар (с учетом кондитерских изделий), пшеничный хлеб, ржаной хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель, различные овощи, фрукты и ягоды. Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.
- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).
- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).
- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

В-четвертых, это гимнастика, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.

*Такие занятия приносят положительные результаты:*

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Замечательно, если родители учат ребенка, помогают ему и сами участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях в детском саду.

Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными.

Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

*Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:*

- осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.
- повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем.
- развивается умение разнообразно использовать приобретенные

двигательные навыки.

В заключении хотелось бы вам порекомендовать: **«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе некуда его будет вести».**