

Консультация для родителей

Подготовила: Корягина Виктория Александровна

Бережём здоровье с детства.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост – здоровый образ жизни. Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным для формирования полезных привычек является дошкольный возраст. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. То, что прививают ребенку с детства в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Для поддержания здоровья нужны очень простые, известные всем условия, знакомые нам с детства: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!».

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.

- **Соблюдение режима дня.**

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. Следует уделять особое внимание полноценному сну – не позднее 21-22 часов, минимальная продолжительность сна 8-10 часов.

- **Свежий воздух.**

Свежий воздух просто необходим детскому развивающему мозгу!

Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствию.

В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие – либо задания, требующие сосредоточения внимания. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и

успешной деятельности необходимо пребывание на свежем воздухе минимум 3 часа в день и в проветренном помещении во время сна.

- **Двигательная активность.**

Движение – это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, так как они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух. Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, прыгает, лазает, плавает, это очень важно для полноценной деятельности мозга, следовательно, и всего организма ребенка.

- **Физическая культура.**

Систематические занятия физкультурой очень полезны для ребенка. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и ребенка, позитивно влияют на его характер, уверенность в себе, ответственности, умение дружить.

Арсенал физической культуры очень широк – утренняя зарядка, физкультминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, простые приемы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологических точек тела.

- **Водные процедуры.**

Водные процедуры полезны для здоровья, хорошего самочувствия.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

- **Теплый, доброжелательный психологический климат в семье.**

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

И, наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствуют агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

- **Творчество.**

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира.

- **Питание.**

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но очень важных правил:

- питание должно быть по режиму;
- для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок;
- включать в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты.

Важно помнить, что иногда дети хотят в рацион ту или иную еду потому, что в этом есть потребность их организма.

Необходимо с детства воспитывать у ребенка полезные, здоровые привычки, которые помогут ему добиться успеха, достичь определенных целей.

Прислушивайтесь к потребностям ребенка!