

## Консультация для родителей «ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ В ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ»

### Предисловие

- В современном обществе, в XXI в., предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям.
- Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.
- Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.
- В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, 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.

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка», - гласит Закон РФ «Об образовании» (п. 1 ст. 18).

К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

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

- ✓ Прежде всего, необходимо 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.
- ✓ Ребенку необходим спокойный, **доброжелательный психологический климат**. Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Помните: стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть.

- ✓ **Правильно организованный режим дня.** Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному 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 воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуются аппетит и сон.
- ✓ **Полноценное питание.** Включение в рацион продуктов, богатыми витаминами. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов.
- ✓ **У детей важно формировать 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. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.
- ✓ **Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег,** которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. Для растущего организма недостаток движений особенно опасен.

Удар по здоровью ребенка наносят **вредные наклонности родителей**. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих.

Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют **травмы и несчастные случаи**. Что в условиях дома может представлять опасность для жизни ребенка? Дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами, особенно яркими и блестящими (кольца, пуговицы, броши, булавки и др.). Иногда их сосут, засовывают в нос, ухо, проглатывают. И нередко инородные тела, попадая в дыхательные пути (семечки, орехи, монетки), вызывают угрозу жизни ребенка. Опасность представляют и оставленные на виду таблетки, так как ребенок может отравиться лекарствами.

Уважаемые родители, задайте себе вопрос: **Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым?**

Литература

В стране здоровья. Программа эколого-оздоровительного воспитания дошкольников. Для работы с детьми 4-7 лет. В.Т.Лободин, А.Д.Федоренко, Г.В.Александрова. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011г.

Гимнастика для детей. И.В.Милюкова. –М.: Изд-во Эксмо, 2005г.

Здоровье и физическая культура//Ребенок в детском саду. Г.Глушкова. 2003г. №2.

Родительские собрания в детском саду. Старшая группа/Авт.-сост. С.В.Чиркова. –М.: ВАКО, 2013г.